



食育健康だより

トベラこども園 令和6年7月発行
ホームページ <https://tobera.net>

〈夏の体調管理〉

子どもは大人と違い、脱水症状を起こしやすく、特に乳幼児は体温の調整がうまくできず、気温の影響を受けやすいです。子どもは暑さによる体の不調をうまく伝えることができないため、大人が子どもの様子をよく観察し、服装や水分補給のタイミングなど注意して見守ることが大切です。



○暑い夏を乗り切る工夫

- ・水分補給は常温またはそれに近い温度のものがおすすめ！
- ・1日3食、バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。
- ・寝苦しい夜でも室温・湿度を調節し、快適に眠れる工夫をしましょう。



○夏に体を動かすときの注意点

- ・日中の暑い時間は避け、朝夕の涼しい時間帯に行うようにする。
- ・テレビの熱中症情報、環境省の熱中症予防情報サイトなどを確認し、危険と思われる日は控える。
- ・木陰などで休憩をはさみながら行う。睡眠不足、疲労、風邪などで体調が悪いときはやめておく。
- ・水分は飲みたいときにすぐ飲めるような環境を作っておく。



○夏の水分補給のポイント！！

＜水分補給は、少しずつ、こまめに＞

- ・喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給する習慣をつけましょう（寝起き、外出前後、就寝前など）。

＜カフェインを含んだ飲料はNG＞

- ・利尿作用があるカフェインを含んだ飲料は水分補給には逆効果。日常的な水分補給には、ミネラルウォーターや麦茶などを飲むようにしましょう。

＜運動などで大量に汗をかいたときは、塩分も補給＞

- ・スポーツドリンクなどで塩分や糖分も補給しましょう。塩分を含む飴やタブレット、梅干しなどを食べるのも良いでしょう。

○夏の体調不良

夏の体調不良には、熱中症や夏バテ、夏カゼなどがあります。疲れがたまらないように睡眠をよくとり、しっかりと湯船に浸かり、手洗い・うがい・アルコール消毒を心掛けましょう。

○夏バテ防止メニュー

【夏野菜とベーコンのカレー】

〈材料〉

- ・なす
- ・パプリカ
- ・ズッキーニ
- ・かぼちゃ
- ・玉ねぎ
- ・ベーコン
- ・カレールー
- ・トマトジュース
- ・油

〈作り方〉

- ①それぞれの野菜を食べやすいように切る。
- ②油をひいてベーコンと野菜と炒め、トマトジュースを加える。
- ③沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約5分煮込む。
- ④カレールーを割り入れて溶かし、再び弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。