



食育だより



強い日差しが朝から照りつけ、厳しい暑さが続くようになりました。

子どもは大人に比べ、新陳代謝が活発で、更に体の70~80%を水分が占め、体重あたりの必要水分量が高いです。水分補給はこまめに行い、睡眠・食事をしっかりとって暑い夏を乗り越えていきましょう。

乳幼児の熱中症予防のポイント

体温調節機能が十分に発達してない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。



◇水分を多めに

水分を多く含む食事や定期的な水分補給を心がけましょう。



◇熱や日ざしから守る

熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけさせたりしましょう。

◇地面の熱に気をつける

子どもの高さの気温や湿度を気かけましょう。

◇暑い環境に置き去りにしない

「寝ているから」と放置することは危険です。車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

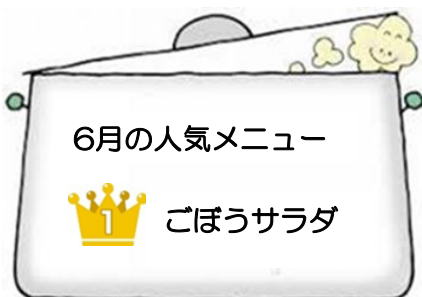
◇室内あそびも油断しない

エアコンや扇風機を上手に使って対策しましょう。



◇まわりの大人が気にかける

汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子を大人が気かけ、休憩や水分補給をすすめましょう。



よく食べていました！

ごぼうは、酢水でゆでることで変色を防ぎ、白く仕上げることができます。

ごぼうサラダ (5人分)

ロースハム	5枚
ごぼう	1/2本
酢	少々
人参	1/2本
きゅうり	1本
塩	ひとつまみ

すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1

- ①ごぼうは千切りにして、酢水で茹でる。人参も千切りにして茹でる。
- ②きゅうりは千切りにして、塩もみをしてしぼる。
- ③ハムは短冊に切る。
- ④ごぼうと人参を十分に冷ましてしぼる。
- ⑤すりごま、マヨネーズ、しょうゆを混ぜて、ごぼう、人参、きゅうり、ハムを和える。