

食育だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう。



7月7日は「七夕」です

素餅(さくべい)



七夕そうめん



七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「素餅(さくべい)」を食べると病氣にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、素餅が「そうめん」に変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。



旬の「とうもろこし」を食べよう

「とうもろこし」はビタミンB1が豊富で糖質の代謝をサポートするので疲労回復の効果があり、夏バテを予防する効果が期待できます。また、食物繊維が豊富で、便秘の改善にも効果的で腹持ちもよいので「おやつ」としてもおすすめです。

とうもろこしの「つぶ」と「ひげ」の数は同じで、ひげが多いとうもろこしほど実が詰まっていておいしいそうです。

熱中症に注意！子どもの特徴



熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子を被せましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

