



# 食育だより

これからの季節は気温が上昇し、少し動いただけでも汗をかく季節です。乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。こまめな水分補給で熱中症予防を！

## ～熱中症に気を付けましょう！子どもの特徴～

- 体温や血圧の調整がうまくできない
- 体にこもった熱がうまく発散できず、暑さに体調が影響受けやすい
- 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を感じるよりも高温の環境になっている
- 暑さに気づきにくい
- 遊びに夢中になりどのの渴きに気づかず
- 脱水症状がおこりやすい
- 自発的な水分補給や衣類の調節ができない
- 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



## ～世界の国のメニュー～

食育活動の一環として給食献立に世界の様々な国の料理を取り入れていきます。(毎月1回程度)

7月の国は『メキシコ』です。

7月14日(金)「チリコンカン」です。「チリ」唐辛子「カルネ」牛肉を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。(諸説あり)



## 水分補給に適した飲み物

### 麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料として適しています。

### 水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性がある。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

### 経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

その他にも夏野菜やくだものにはきゅうりやトマト、なすび、すいかなど水分を多く含むものがたくさんあります。



## 旬の野菜

### ～とうもろこし～

- とうもろこしにはエネルギー源となる炭水化物、腸内環境を整える食物繊維、塩分の摂り過ぎを調整するカリウム、糖質の代謝にかかわるビタミン B1、脂質の代謝や発育にかかわるビタミン B2 が含まれています。
- 収穫された瞬間から甘みが薄れてしまい、日持ちしないため、収穫してすぐが一番の食べごろ。保存する場合は、茹でて冷ましてから、ラップに包み、冷蔵庫または冷凍庫へ。

### ～おいしいとうもろこしの選び方～

- ・皮が新鮮な緑色をしている
- ・ひげが多いものは実の数も多い
- ・ひげが褐色のものはよく熟している
- ・実が詰まり、ふっくらと丸みを帯びている
- ・実がつぶれずふっくらしている