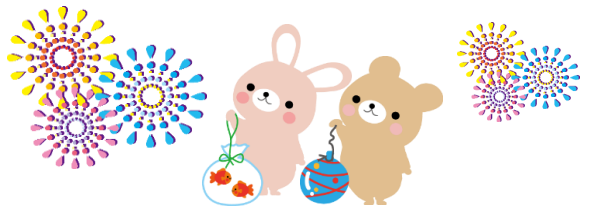
8月食育だより



8月に入り、いよいよ夏も本番を迎えました☀連日の猛暑で体力を消耗しやすいこの時期は、毎日の食事がとても大切です☆ ついつい冷たいものばかりに手が伸びがちな季節ですが、1日3回の食事をしっかりとり、体の中からエネルギーを満たすことが、夏バテを防ぐ一番の近道！生活リズムを整え、夏の暑さに負けない強い体を作っていきましょう♪

食事と生活習慣で夏バテ予防！

夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- ●たんぱく質（卵・肉・魚・大豆製品・牛乳 など）
- ●ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など）
- ●ビタミンC（野菜・果物 など）
- ●ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など）

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

エアコンを上手に使いましょう。寝室の温度を26～28℃、湿度を50～60%に保つことが理想的です。
風が直接体に当たらないように風向きを調整し、できれば朝までつけっぱなしにするか、切タイマーを併用します。
就寝中の発汗による脱水を防ぐため、寝る前と起床時にコップ1杯の水分を摂りましょう。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。
ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です♪

☆金魚飯

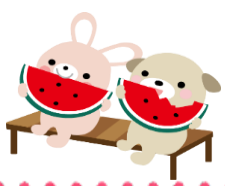
岐阜県各務原市の鵜沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鵜沼地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。
炊き込みご飯の中の人参の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです♪

☆鶏ちゃん焼き

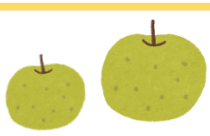
岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。
地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪

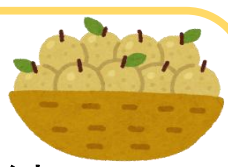
体の冷やしすぎに注意

今年も暑い日が続いています！夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいもののとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。
消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくします。
規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。
また、冷房の効いた家の中ばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！
ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪



季節の果物：梨について





8月に旬の果物である「梨」が入ります♪

梨は1歳半ごろまでの完了期までは**加熱**が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。 よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わりがないか観察すると◎
また、加熱が必要なくなった年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る 等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫してください✨ 安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう！