

食育便り


2023年 7月 みなみ保育園 (TEL)43-2019

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。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さっぱりして気持ち良く過ごせます。


夏野菜をたくさん食べよう!!

夏野菜は水分やミネラル、ビタミンを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや紫外線の予防や紫外線から肌を守る効果があります。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるのでなるべく毎日食べましょう。


トマト トマトの赤い色素であるリコピンは体のさび付きを防ぐ作用があります。さらに疲労回復効果のあるビタミンCが多く含まれています。




なす 水分が多く体を増やす作用があります。なすの皮の紫色の色素であるナスニンは体のさび付きを防ぐ作用があります。




きゅうり 90%以上が水分ですが、体内の塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。




とうもろこし 体の機能を調節してくれるビタミンB1、ビタミンB2、カリウムが含まれています。食物繊維も豊富で腸内環境も整えてくれます。



ピーマン 皮膚や血管の老化を防ぐビタミンCや夏風邪予防のビタミンAが多く含まれています。



オクラ オクラのねばねば成分であるペクチンはおなかの調子を整えたり、消化を助ける働きがあるため夏バテ予防に良いとされています。



熱中症に気を付けよう



熱中症とは気温や湿度が高いときに皮膚から熱や汗がうまく出ていかずに体に熱がこもってしまう状態です。汗が出ていくことによって血液中の水分がなくなると血液が濃くなり脳や体の臓器に血液が十分にいきわたらなくなり、酸素や栄養素を運べなくなったり、体温調整ができなくなり熱中症が起きます。熱中症を防ぐためにはこまめな水分補給が大切です。



～水分補給のポイント～

- ・早めにこまめに摂取する。
- ・のどが渇く前に水分をとる。
- ・水分が不足しやすい就寝の前後、スポーツの前後、途中、入浴の前後は特に水分をとる。
- ・砂糖や塩分の濃度が高いと吸収されるまでに時間がかかるので注意する。



～体内の水分量と必要量の目安～		
年齢	体内の水分量	必要な水分量 (1 kgあたり)
0歳児 (新生児：28週未満)	80%	50～120ml
0歳児(乳児)	70%	120～150ml
1～2歳児(乳児)	65%	100ml
3～5歳児(幼児)	65%	100ml
大人	60%	40～50ml

©ソジオークホールディングス株式会社



主なアレルゲンについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルゲンといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。

与えるときの注意点

- ・はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに種類を1さじから与える。
- ・そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。
- ・食事中や食事後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

