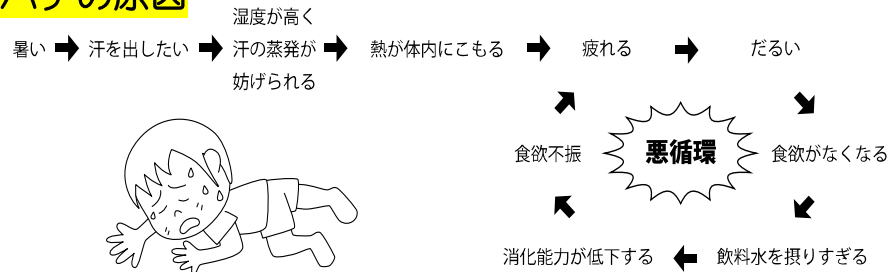


夏バテ防止

暑い日が続きますが、今一度お子さまの様子を見てみましょう。夏バテしていませんか。まだまだ続くこの暑い日々を元気に過ごすためには食生活がとても大切です。今回は気をつけたらよいポイントについてお知らせいたします。

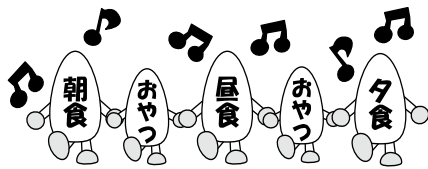
1. 夏バテの原因



※他にも冷房の効きすぎた部屋とそうでない場所との大きな温度差による体の疲労、寝苦しい夜が続くことによる睡眠不足なども夏バテの原因となります。

2. 夏バテを予防するポイント

①食事は量より質を考えて取りましょう



1日3食+間食



多くの種類の食品を少しずつ・バランスよく

②食欲を増進させる工夫をしましょう



香辛料



柑橘類や梅干し



組み合わせ

大人…カレーや辛い物、こども…少量のしょうがなど

③こまめに水分補給をしましょう



体内の水分が不足しないよう、常温にした水やお茶などをほしがる前にこまめに摂りましょう。また、遊ぶ前や入浴前など、汗をかく前に摂ることも大切です。

④冷たいもの・甘いものを摂り過ぎないようにしましょう



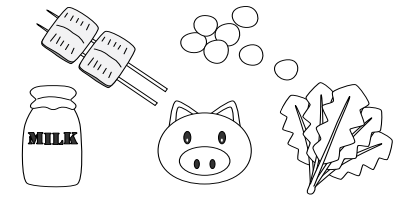
清涼飲料水やアイスなど、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸を壊したり、食欲がなくなったりします。

⑤新鮮な野菜や果物をたっぷり取りましょう



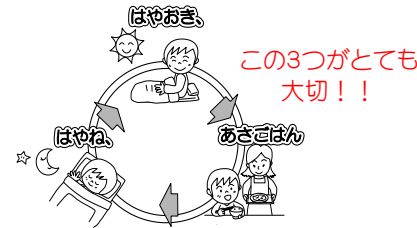
太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

⑥ビタミン B1 を補給しましょう



ビタミン B1 が不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。(牛乳・うなぎ・豚肉・ほうれん草・大豆など)

⑦リズムある生活をしましょう



睡眠を十分にとり、疲れを溜め込まないようにすることは大切です。規則正しい生活をし、リズムある生活を送ることは適切な睡眠に導くために欠かすことができません。また、暑くて眠れない場合は、頭を冷やすなどし、睡眠が摂りやすくなるよう、工夫しましょう。

⑧食欲がないときは無理強いないようにしましょう



食欲がないとき、無理に食べさせようとしても、それは逆効果です。ますます食べてくれません。食べたくなるような声かけをしたり、暑い部屋の中で食事をしないことも大切です。また、食べたいものを少量ずつでも摂り、体力が消耗ないようにしましょう。

★8月は食育で【レタスちぎり…りす組】 【ピーマンの種取り…うさぎ組】 【ジャム作り…くま組】 をします。