



令和元年 7月 発行
 (作成者) 管理栄養士
 大田なつき

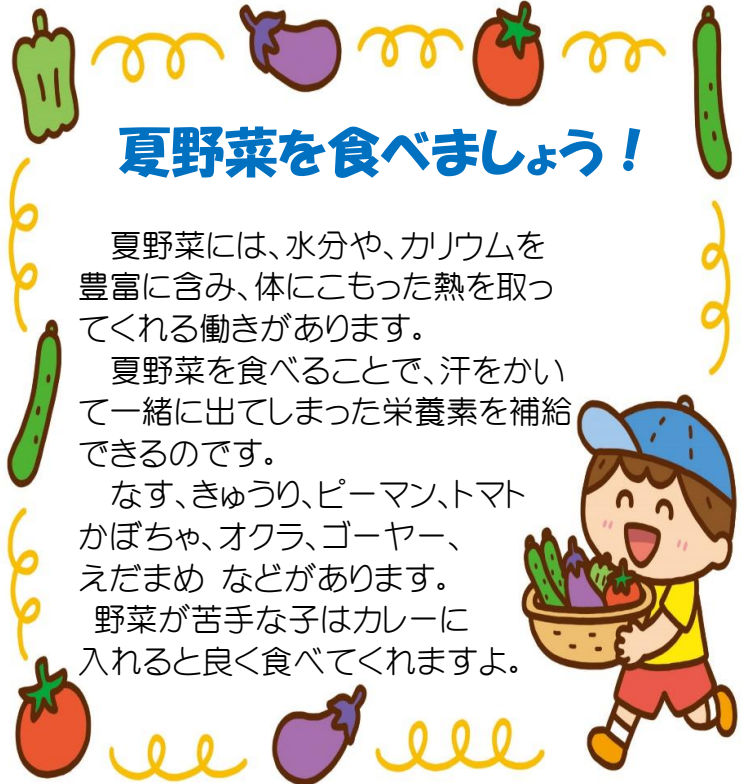
7月といえば七夕ですね♪色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子どもたちにとっては、楽しい行事の一つです。地域の風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏のひとときを家族みんなで楽しみましょう。梅雨が明けると夏本番となります。熱中症に注意しましょう!!

☆七夕そうめん☆

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まっていたと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣もあり、お中元にそうめんを贈るようになったとい

そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵、お肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴった



夏野菜を食べましょう!

夏野菜には、水分や、カリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。

夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。

なす、きゅうり、ピーマン、トマト、かぼちゃ、オクラ、ゴーヤー、えだまめ などがあります。

野菜が苦手な子はカレーに入れると良く食べてくれますよ。



水分補給で熱中症予防を



熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や、作業中だけではなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう。自分で症状を言えない乳幼児には、まわりの大人が気をつけてあげましょう。

～ 甘いジュースなどを飲みすぎていませんか? ～

子どもが水分補給のために飲む飲み物は、お水やノンカフェインの麦茶、ほうじ茶が最適です。反対に子どもに向いていない飲み物は、エナジードリンクやカフェイン飲料、炭酸飲料が挙げられます。カフェインは消化機能や、肝臓、腎臓などが未熟のため体に負担がかかります。炭酸飲料は、砂糖を多く含み、お腹が膨れて、食事が食べられなくなってしまいます。子どもの飲み物は成分や量などに注意して選んであげたいですね。

