

七夕お遊戯会もすぎ、暑さはすでに夏本番！！プールでは、子どもたちの歓声が響き、せみの鳴き声も聞こえるようになりました。子どもたちは汗をかきながら、お友だちとの遊びに夢中になっています。新学期がスタートした頃と比べ、心も体も、友だちの輪も大きく成長しているのを感じます。

さて、いよいよ夏休み！！毎日の生活の中で、ご家族と一緒に心ときめく体験を積み重ね、様々な思いを分かち合い、楽しい思い出を作ること、子どもたちの心の大きな支えとなり、心の成長につながると思います。生活のリズムを保ち心身ともに充実した楽しい夏休みをお過ごし下さい！！

早寝早起きで毎日元気！

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ることで、生活リズムが乱れることがあります。

生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も悪くなります。

ご家庭では、「夕食・入浴・団らん・就寝までをリズムカルに」「絵本を読むなどで、遅くとも夜9時半までに寝かしつける」「朝は7時半には起きて朝ごはん」など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。

- ### 熱中症 注意！！
- 日中元気にあそんでいたのに、その後今一つ元気がない。
 - 気分が優れない様子。
 - 微熱がある (37.2～37.5℃の場合は注意が必要)。

熱中症 注意！！

クーラーを使っても

直射日光を避け、室内であそんでも熱中症は起こります。水分補給は忘れずに。地域にもよりますが、エアコンを使うときは外気温マイナス7～8℃を目安に。エアコンの設定温度が30℃を超えないように注意しますが、たとえ28℃に設定していても、窓の近くや子どもが過ごす高さなどで実際の温度を測り、27～28℃に保たれるように気をつけます。

寝ているときにも

寝ている間にもかなりの汗をかくので、注意します。頭に汗をたくさんかく子や、背中にかく子など、汗のかき方も子どもによって違います。普段からスキンケアを大事にして、汗のかき具合をよくみるようにし、特にたくさん汗をかいたようなら起きたときに多めに水分の補給を促します。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めない体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくおなかを冷やさない

飛んでけ！夏ばて

※冷たい物のとり過ぎにも気をつけて！

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

| | |
|--------------------|---------------|
| エネルギー源 たんぱく質 | 抵抗力をつける ビタミンA |
| エタメや トウモロコシなど | 柿やカボチャ、ニンジンなど |
| 毎朝毎食に大切な ビタミンB1 | 水分補給は、麦茶、水 |
| 豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など | 甘みのないものがお勧め |

災害に備えよう 主菜

災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくといでしょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとい便利です。

先日の豪雨による災害や地震等、自然による災害は、いつどこでおきるのか、予想がつきません。いつ、何があっても良いように、普段から家族で災害時についての話し合いや準備をしておくのは、とても大切なことです。

食事に関しては、特に食物アレルギーのある方は、しっかり準備しておく必要があります。

準備がしてある方でも、時々、消費期限、賞味期限をチェックして下さい！

キスの梅肉はさみ焼き

◎材料 (子ども1人分)
 キス … 40g (1尾)
 梅干し … 3g
 しその葉 … 1枚
 小麦粉 … 3g (小さじ1)
 サラダ油 … 4g

◎作り方
 ① キスは頭を落とし、腹開きにする。
 ② 梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
 ③ ①に②の梅肉を塗り、しその葉を置いて頭側から巻き、つまようじでとめる。
 ④ ③に小麦粉をまんべんなくまぶし、油を熱したフライパンで表面全体をきつね色に焼く。
 ⑤ つまようじを取り除き、斜めに半分に切って盛りつける。

| | |
|----------------|---------|
| エネルギー (子ども1人分) | 83 kcal |
| たんぱく質 | 7.6g |
| 脂質 | 1.1g |
| カルシウム | 16mg |
| 鉄 | 0.0mg |
| 食物繊維 | 0.9g |
| 塩分相当量 | 0.8g |

☆旬の食材「キス」「とうがん」を使ったメニューです。キスはうろこがしっかりついていて、つやのあるものを選びます。とうがんはビタミンCとカリウムが豊富で、体の余分な熱や水分を出す作用があるとされています。

豚肉ととうがんのすまし汁

◎材料 (子ども1人分)
 とうがん … 60g
 にんじん … 5g
 さやいんげん … 3g (1/2本)
 だし汁 (かつお節・昆布) … 100g (カップ1/2)
 豚コース肉 (細切り) … 20g
 A 塩 … 0.6g
 しょう油 … 0.6g

◎作り方
 ① とうがんは皮をむいて種を取り、2cmのさいの目切りに、にんじんは薄いちょう切りにする。さやいんげんは筋を取って長さ1cmに切り、沸騰した湯にくぐらせ、さっとゆでる。
 ② だし汁を沸騰させて豚肉を入れ、火が通ったら、①のとうがんとにんじんを入れて煮る。
 ③ とうがんが軟らかくなったらAで味を調え、器に盛ってさやいんげんを散らす。

| | |
|----------------|---------|
| エネルギー (子ども1人分) | 68 kcal |
| たんぱく質 | 4.6g |
| 脂質 | 3.9g |
| カルシウム | 17mg |
| 鉄 | 0.2mg |
| 食物繊維 | 1.0g |
| 塩分相当量 | 0.8g |

買い物のマメ知識 国産と外国産

国産は安全で、外国産は危険という見方をされることがありますが、国内で流通するものについては、国産品でも外国産でも安全性が確認された食品です。ただ、生鮮品は鮮度に差が出るものもあるので、国産を選び、地産地消を心がけられるといいですね。

★今回のおたよりの参考資料★

- ・「ピッコ 2018 7月号」 学研
- ・「健康おたより文例集」 学研
- ・「いただきます ごちそうさま 夏号 2018 Vol.64」メイト
- ・「あそびと環境0, 1, 2歳 2018 6月号」 学研

「ワールドカップ」「ウインブルドン」と、スポーツ好きの方は寝不足が続いたと思います。寝不足だと熱中症になりやすいので、我々大人も十分に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう！

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。
 TEL 524-0592