



# 8月食育だより

青空に力強い陽ざしが降り注ぎ、セミの声も聞こえはじめました ✨ 8月は一年で最も暑さが厳しい季節です。山や海にでかけたりお祭りに参加したりと、夏は子どもたちにとって楽しいイベントが盛りだくさん♪ 夜更かしせずしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない体力づくりを心がけ、夏ならではの思い出をたくさん作りましょう 🍉

## 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！



## 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♪

## 水分補給で熱中症対策

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なく、室内で起こることもあります。気温が高い・湿度が高い・体が暑さに慣れていない時などに注意が必要です。

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれます。体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下けているため、こまめな水分補給が必要です。通気性の良い服を着せ、外出中には帽子をかぶるようにして暑さ対策をとりましょう！

### 《水分補給の注意点》

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水やお茶をゆっくりと飲む  
(※汗のかきすぎ/体調不良時にはイオン飲料を検討する)
- ②飲み物は冷やしすぎない
- ③一度に大量に飲まない
- ④運動の前後にこまめに摂取する

乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を取ることが難しいため、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけることが重要です。

## 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つあります！

#### 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C(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 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と補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いだ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。

#### ③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう！一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。(暑さによってはスイッチを切らず寝苦しさの解消・体調を優先しましょう)

#### 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。

### 体の冷やしすぎに注意！

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいもの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、下痢などを起こしやすくなります。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。

