

# 8月食育だより

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続き、いよいよ夏本番ですね！この時期に注意したいのが熱中症です。

外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をするように心がけましょう♪

お祭りや海・山にお出かけ等、夏は子ども達にとって楽しいイベントが盛りだくさんです。素敵な夏になりますように☆

## 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♪

## 紫外線にご用心！

夏は紫外線が多い季節です。強い紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用して下さい♪特にプールや海、山などに行くときは大人が見守り、直射日光に長時間あたらないように十分注意しましょう。また、夏の外遊びは体力を消耗するので、水分補給と適度な休息も大切です。

## 夏野菜で体の中から涼しく♪

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富です！暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかりと排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪

## 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。

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、夏の果物を楽しみましょう☆

## 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つです！

#### 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補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

#### 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。

#### 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。