

食育だより



梅雨が明けるといよいよ夏本番となります。たくさん汗をかく季節になりますが、私たちの身体は汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人と比べて身体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。また、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう。

ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
目標	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

熱中症と脱水症状の違いって？

熱中症：とても暑い環境の下で、身体機能が対応できなくなった状態の総称です。通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出中には帽子をかぶせましょう。

脱水症状：熱中症の症状の一つで、体内の体液量が不足した状態を指します。冬でも起こる可能性があり、嘔吐や下痢が原因の場合もあります。水分を一度に大量にとっても吸収しないのでこまめな補給を心がけましょう。



気温が高くなるこれからの季節は食中毒に注意が必要です。食中毒菌は食品の中で増えても匂いや味を変化させない場合が多く、食中毒の増殖に気づきにくいので、注意が必要です。食中毒予防の基本は「菌を付けない・増やさない・やっつける」の3つです。身の回りを清潔にし、食品の衛生に十分注意しましょう。

食中毒予防の3原則



旬の食材を食べよう！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの身体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

☆七夕そうめん☆

古代中国に「7月7日にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に日本に伝えられました。そうめんを食べるときは麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

