

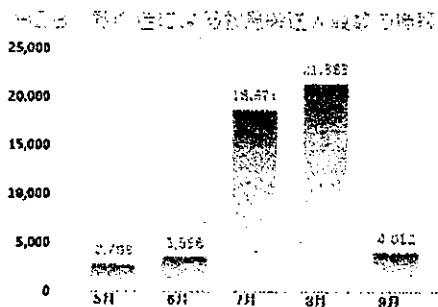
おいしいっしょん



平成29年7月号
桜堤保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

熱中症から体を守ろう



7月になると熱中症にかかる人が増えます。子どもは体温調節機能が十分に発達していないので、特に注意が必要です。

熱中症対策の基本はやはり水分補給です。こまめに飲むように声をかけましょう。



こまめな水分・塩分補給を



水分補給をするときは、水分だけではなく塩分補給も必要です。激しい運動や暑い日には汗と一緒に、鉄やナトリウムなどミネラル成分も体から出ていきます。

水分を多く含む食事とったり、こまめに麦茶や水を飲みましょう。一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ一杯程度が目安です。スポーツドリンクは手軽に塩分や水分がとれますが、糖分が高いため飲みすぎないように注意が必要です。

★家庭でできる経口補水液

水	1000ml
塩	小さじ 1/2
砂糖	40g
レモン汁	少々

※作ったその日のうちに飲み、残った分は処分しましょう。ペットボトルに作ったときは、直接口をつけると菌が繁殖しやすいのでコップで飲みましょう。



熱中症の予防におすすめな食材

熱中症の予防のためにしっかりとっておきたい栄養素はカリウム・ビタミンB1・クエン酸です。

カリウム・・・脱水症状予防に
バナナ、ほうれん草、大豆・じゃが芋・さつまいもなど

ビタミンB1・・・疲労物質がたまらないように
豚肉・ウナギ・グリーンピース・大豆など



クエン酸・・・疲労回復に
レモン・グレープフルーツ・梅干し・黒酢・食酢など

先日、りす組さんに食事マナーの話をしました。どんなお話をしたのかご紹介します。

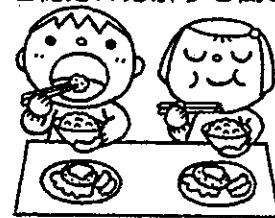
①良い姿勢で食べましょう。

背筋を伸ばした姿勢で食事をする
と見た目が美しいだけではなく、
食べものの消化もよくなります。
足はぶらぶらしていませんか？
ひじをついたりしていませんか？



②よく噛んで食べましょう。

よく噛むことで口の中の唾液が増えて食べ物の栄養が体に入りやすくなります。また、唾液の中にはご飯の中のデンプンを糖分に分解する働きがあるのでよく噛むことでご飯が甘くなります。



③三角食べをしましょう。

ごはんとおかず、汁物を交互に食べましょう。ひとつのものだけを食べずに料理を交互に食べて口の中で混ぜることで食事がおいしくなります。味の濃いものの後にご飯を食べる事で塩分を調整することができます。