



暑い日が増え、夏の訪れを感じるようになりました。子どもたちは、汗をたくさんかきながら戸外遊びを楽しんでいます。元気いっぱいの子どもたちですが、暑さで体調を崩し、夏バテにつながる時期です。こまめな水分補給と規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

あかいたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、
魚、牛乳、卵、
みそ、チーズなど

きいろいたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、
そば、じゃがいも、
さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、
ホウレン草、人参、
みかん、りんごなど



夏が旬の食材



トマト

免疫力を高めるビタミンA、Cが豊富に含まれます。食欲を増進し、体の余分な熱をとり、喉を潤す働きがあります。

きゅうり



全体の約95%が水分であるきゅうりは、水分補給に役立ちます。利尿作用で体内の余分な塩分を排出し、ほてった体を冷やす働きがあります。

おくら



ビタミンA、E、カリウムが豊富に含まれており、夏バテ予防に役立ちます。腸の調子を整え、免疫力をアップさせて、余分な塩分を体外へ排出する働きがあります。

熱中症に注意！

暑い場所で長い時間を過ごしたり、水分を摂らなかつたりすると、体の調子が悪くなる「熱中症」のリスクが高まります。新型コロナウイルス感染予防のためマスクを着用しているのに喉の渇きに気づきにくいので、例年以上に、熱中症対策を心がけましょう。

熱中症の重症度と症状

軽症 ←		重症 →
I 度	II 度	III 度
★めまい ★立ちくらみ ★汗が止まらない ★筋肉痛	★頭痛 ★吐き気 ★体がだるい ★虚脱感	★意識がない ★けいれん ★高い体温 ★呼びかけに対して返事がおかしい ★まっすぐに歩けない

～熱中症にならないためには～

- ★外を歩くときは、日陰を選び必ず帽子をかぶる。
乳幼児は、体温の調節が未発達です。大人よりも身長が低いので地面からの照り返しの影響を受けやすいので特に注意しましょう。
- ★喉が渇く前に、こまめに水分を補給する。
- ★塩分を補給する。
汗をかくと、体にとって必要な塩分も一緒に体外へ出ていきます。たくさん汗をかいたときは、熱中症対策ドリンクなどで塩分と水分を補給しましょう。ただし、飲みすぎには注意が必要です。
- ★体調管理をしっかりと行う。
適度な運動、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。ぬるま湯にゆっくりつかうことも効果的です。入浴の前には、必ず水分補給をしましょう。

※特に子どもや高齢者は、熱中症になりやすいので、注意が必要です。

ご当地料理 ～スウェーデン～

<ショットブラール>



スウェーデンの家庭料理の代表で、フライパンで炒めたミートボールのことです。日常的に食べるだけではなくクリスマスの料理としても欠かせない一品になっています。クリームソースかココモなどのジャムをつけて食べます。園では、ミートボールの肉汁を使ったクリームソースをかけて提供します。

<キャロットマフィン>



にんじんのすりおろしを加えて焼いた甘さ控えめの生地に、甘いクリームチーズを塗った、程よい酸味のあるお菓子です。一般的には、すりおろし人参を使いますが、粗く削って人参の食感を残しているものもあります。

簡単！熱中症対策ドリンクレシピ

熱中症の症状は、水分や塩分の不足により引き起こされます。適度に熱中症対策ドリンクを飲んで、体が失ったものを補うようにしましょう。

＜材料＞（500ml分）

- レモン 8g
- 砂糖 20g
- 塩 1g



～作り方～

- ①白湯500mlに全ての材料を入れて、よく混ぜる。
- ②冷蔵庫で冷やせば完成！

※冷蔵庫で保管し、24時間を目安に飲み切ってください。
※冷蔵庫から出してすぐのものは、子どもには冷たすぎるので、少し常温に戻してから飲みましょう。