

梅雨が明け夏も本番となります。蒸し暑い日が続き気温が上がると、暑さによる疲れから食欲がなくなりがちです。また食欲が低下すると体力の低下にもつながります。水分補給と食事・睡眠などの規則正しい生活を保つよう心掛け、本格的な暑さに備えて体力を蓄えましょう。

## 暑さに負けない身体づくり

### ☆食事をしっかり食べましょう

特に朝ごはんは1日の活動の源です。ご飯やパンだけにならないよう、肉や魚、卵、野菜、乳製品などが揃った食事を心掛けましょう。

### ☆適度な外遊びをしましょう

適度に身体を動かして汗をかき、暑さに慣れるようにしておくことで暑さに対して汗をかきやすい身体になります。汗は体内の熱を体外に放出する大切な役割を果たしています。

### ☆夏野菜で身体を涼しく保ちましょう

夏野菜には水分がたっぷり含まれており、汗で出た体の水分を補い、身体を冷やす作用があります。

夏に旬を迎える野菜にはこんな効果があります！  
きゅうり:水分やカリウムが多く含まれています。  
トマト:食欲促進、疲労回復の効果があります。  
ピーマン:免疫力アップ、疲労回復の効果があります。  
とうもろこし:疲労回復に効果的なビタミンやアスパラギン酸が含まれています。

### ☆こまめな水分補給をしましょう

のどが渴いたと感じる時にはすでに脱水になっています。子どもは大人に比べて口の渴きを感じにくいので、時間を決めてこまめに水分摂取することが大切です。

体重1kgあたりの必要な水分量

乳児:120~150ml  
幼児:90~120ml  
学童:60~80ml  
成人:35ml

おすすめの飲み物  
水、麦茶、炭酸水、  
ルイボスティーなど

## 注意 食品による子どもの窒息事故

先日、愛媛県の保育所でりんごを喉に詰まらせた0歳児が意識不明の重体となる事故がありました。子どもは喉が狭く、飲み込んだり吐き出したりする力が弱いため口に入れたもので詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「**食べ方**」や「**行動**」が原因になることもあります。子どもの口の大きさは**直径約4cm**、これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。

☆**豆やナッツ類**など、硬くてかみ砕く必要のある食品は**5歳以下**の子どもには食べさせる時は特に注意してください。

☆**ミニトマトやぶどう等**の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には4等分する、調理して柔らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。

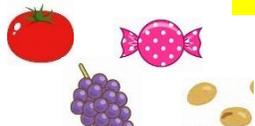
☆食べている時は姿勢をよくし、食べることに集中させましょう。

物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

### ～特に注意すべき食品の特徴～



弾力がある  
(こんにやく、かまぼこ、ウインナーなど)



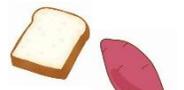
球状  
(ミニトマト、ぶどう、あめ、乾いた豆やナッツ類など)



粘着性が高い  
(ご飯、餅など)



硬い  
(いか、エビ、塊肉など)



唾液を吸う  
(パン、さつまいもなど)

## 日本各地の郷土料理

今月は**福島県**です！

福島県は自然に囲まれたエリアであり、農作物の生産や漁業が盛んです。給食ではわっぱ飯、ひき菜炒り、ざくざく汁を提供します。わっぱ飯はヒノキや杉の木を曲げて作る容器「まげわっぱ」にお米とお好みの具材を入れて蒸しあげた料理です。中に入れる具材やおかずはご当地ならではの山菜や川魚など様々です。ひき菜炒りは野菜を炒めて作る郷土料理で元々は冬場の為に千切りにして保存した野菜で作られていました。ざくざく汁は食材をざくざくと角切りにした汁物です。給食では食べやすくアレンジして提供します。楽しみにしていてください！

