



日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにも負けない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させ食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。



## 熱中症・夏バテ対策

### ★水分をこまめに補給

夏の初めは熱中症を起こしやすい時期であり、汗をかくと体内のビタミン、ミネラルが失われます。熱中症は炎天下の下ばかりで起こるものではなく、温度が低くても多湿であったり、睡眠不足などで体調の良くないときや室内でも発症しやすくなるので、こまめに水分補給をすることが大切です。

### ★温度差や体の冷やし過ぎに注意

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは、体調を崩す原因となります。また、冷たい飲み物は体の冷えのもとになり、胃腸に負担をかけやすくなりますので飲み過ぎ、冷やし過ぎには注意しましょう。



### ★睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。温度調節、就寝時間や起床時間に合わせてのタイマー設定を活用しましょう。

### ★1日3食、バランスの良い食事

暑さで疲れやすく、汗でミネラルやビタミンを失いがちな体にはたくさんの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう食事の内容に気を配りましょう。キュウリやトマトなどの夏野菜には、水分が多く含まれ、ほてった体を冷やす働きがあります。



### トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



### 食品添加物に 気をつけて



食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ざりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいのです。