




熱中症を予防しましょう



体温調整機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。

乳幼児の熱中症予防のポイント

- 水分を多めにとりましょう
水分を多く含む食事や定期的な水分補給を心がけましょう。
- 熱や日ざしから守りましょう
熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。
- 地面の熱に気をつけましょう
子どもの高さの気温や湿度を気をつけましょう。
- 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう
「寝ているから」と放置することは危険です。車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。
- 室内あそびも油断しないようにしましょう
エアコンや扇風機を上手に使って対策しましょう。
- まわりの大人が気にかけてみましょう
汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子を大人が気にかけて、休憩や水分補給をすすめましょう。

夏場の食事について

暑い日が続くと、食が細くなり夏バテしやすくなりますが、熱中症予防には、日頃からバランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりをすることが大切です。


- ビタミンB群とたんぱく質を補給しましょう
エネルギー代謝に必要なビタミンB群とたんぱく質が不足しないようにしましょう。
豚肉、豆類、雑穀は、ビタミンB群が豊富でたんぱく源にもなりますので、上手に取り入れましょう。
- 夏野菜を食べましょう
夏野菜を食べて水分やビタミン類を補給しましょう。食欲アップには料理の見栄えも大切です。カラフルな夏野菜を取り入れて、彩りよく仕上げましょう。
- 冷たいものとり過ぎに気をつけましょう
アイスやジュースなど冷たいものをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがありますので、注意しましょう。

保育所給食のおすすめレシピを紹介します♪「夏野菜のキーマカレー」

◎材料（大人2名+3歳児1名分）

あいびき肉：100g、たまねぎ：中1/2個、にんじん：中1/3本、なす：中1本、ズッキーニ：中1/2本、
にんにく：1/2かけ、冷凍グリーンピース：30g、ホールコーン缶：30g、ホールトマト缶：100g、
植物油：大さじ1/2、カレールウ：25g、トマトケチャップ：小さじ2、水：100ml

◎作り方

- ① たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切り。なす、ズッキーニは1cm角切り。
グリーンピースはゆでる。
 - ② 植物油でにんにくを炒め、香りがでてきたらあいびき肉を加えて炒める。
 - ③ たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、水、トマト缶を加えて煮込む。
 - ④ カレールウ、トマトケチャップを加えて調味し、グリーンピース、コーンを入れて火を通す。
- ★かぼちゃやパプリカを入れてもおいしいです。好きな野菜を入れて作ってみてください。