



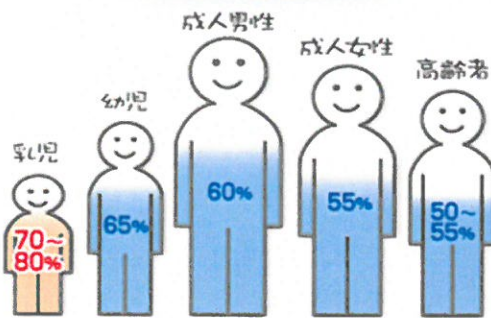
食育だより



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。この時季は、急に気温が上がるので体調を崩しがちになります。特に暑い日は熱中症対策として水分補給をするなど体調管理をしっかり行い、夏を元気にすごしましょう！

上手に水分補給を！

からだの中には、
とれくらいの水分があるの？



乳幼児の体は、約70~80%が水分です。水分は常に汗や呼吸、尿などで失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には、しっかりとお茶やお水を飲ませ、水分補給をしっかりしましょう。

ただし、冷たいものや水分を与えすぎてしまうと、消化器の働きが悪くなり、消化不良や食欲不振、下痢などを起こしやすくなるリスクがあります。冷たいものを与える際は、一気にガブガブと飲ませるのではなく、口に含んでモグモグさせてから飲むように気を付けましょう。

7月7日~七夕~

七夕は、1年に1度に織姫と彦星が天の川を渡って出会える特別な日のことです。もともと日本の神事であった「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した織姫と彦星の伝説「乞巧奠(きこうでん)」という行事が合わさったものと言われています。

短冊に願い事を書く風習は、中国で裁縫上手な織姫にあやかり、裁縫や書道などの手習い事が上達するように祈り始めたことがきっかけだそうです。笹の葉に飾りつけるのは、笹の葉が神様の拠り所と考えられているからのようです。



夏野菜がおいしい季節になりました。キュウリやトマトやナスなど、夏野菜は鮮やかな色が特徴です。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、からだにこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

また、紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も含まれています。