



# 7月

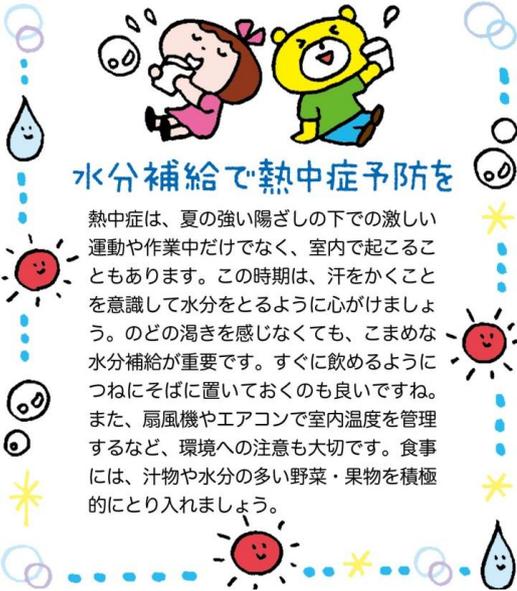


梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は気温や湿度が高くなり、食欲が低下します。季節の食材をたくさん食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



## 熱中症に気を付けましょう ☀️

いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時は危険です。無理をせず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

### 水分補給はこまめに



### 水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるのが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



## 土用の丑の 2025年は 「うなぎ」 7月19日

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。またウナギ以外には「う」のつく食べものがよいといわれています。うどん・ウリ・梅干し・牛肉(ウシ) などなど。

### 夏野菜を食べよう ☀️

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



### 夏バテ予防メニュー

#### 『夏野菜マーボー』

##### 材料

- 木綿豆腐 80g
- 豚挽肉 20g
- 玉ねぎ 20g
- なす 15g
- トマト 15g
- ピーマン 5g
- おくら 3g
- 生姜・にんにく 各0.5g
- ごま油 1g
- A味噌・醤油 各2g
- A砂糖・酒 各1g
- 片栗粉 2g

##### 作り方

- 1 豆腐・トマトはさいの目に、玉ねぎはあらみじん、茄子はいちょう切りに、おくらは小口切りにする。
- 2 Aの調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- 3 なべに油を熱して豚肉、生姜、にんにくを炒める。
- 4 肉の色が変わったら豆腐以外の野菜を加え炒める。
- 5 2を加え味付けをし、豆腐を加え煮立たせる。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。



### 困った! ④ 食欲がない時

・まずはお子様の様子をチェックし、熱がある、おなかの調子が良くない、喉が痛いなど具合が悪いところがないか確認します。特に問題なく、いつも通りに元気があるようなら、食べれそうで消化が良く少量でエネルギーや栄養が摂れるものをおすすめです。

・とろりとした食感で食べやすくする・・・とろみをつけた汁物や野菜のすりおろしを加えたスープ、加熱したバナナなど口当たりが良くスムーズに飲み込めます。春雨やくずもちもおすすめです。

・香り&食卓の演出で食欲を増進・・・最後にごま油をかけて香ばしさをだしたり、食卓に料理を並べ目の前でごまや花かつおをかけたりと子どもの興味を引き、食べたい気持ちを促進することが出来ます。

・具沢山のスープで栄養補給・・・野菜と肉を使った具沢山のスープや雑炊なら、ひと皿で様々な栄養素が摂れる上、喉ごしが良くなり食べられます。甘くて食べやすいフルーツも上手く活用しましょう。

・自分で食べたい気持ちを促して・・・「自分ひとりで食べれた!」という達成感を味わうと食べる意欲が湧くことも。人参・胡瓜・大根は手に持って食べられるように細長くカットするなど、ひとりで食べれそうな料理を献立に盛り込んでみましょう。全部食べた褒めてあげましょう。