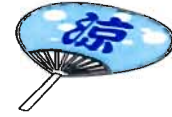




7月に入ると夏も本番となり気温もグーッと上がってきますね。
汗を沢山かくこの時期は、熱中症の危険性がとても高くなってきます。
熱中症にならないように、正しい知識を身に付けて注意して生活していきましょう。



熱中症に気を付けましょう



体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇して汗を沢山かくこの時期は、熱中症にかかる危険性が高くなります。

熱中症にかからないためには「水分をこまめに取り・塩分を程よく取る・睡眠環境を整える」この三つがとても大切です。

まず、水分をこまめに取り・塩分を程よく取る。という2点は、汗によって失われた水分と塩分をしっかり補給して、体内環境のバランスを整えるのに絶対に必要なことです。

喉が渇いていなくても、こまめに水分を取ることで、熱中症になることを防いでくれます。失われた水分と塩分を同時に摂取するのであれば、スポーツドリンクを飲むのがオススメです。睡眠環境を整えるというのは、睡眠を取りやすい適度な環境を整え、睡眠時に熱中症になるのを防ぐのに大切なことです。

通気性や吸水性の良い寝具を使用したり、扇風機やエアコンを適度を使ってぐっすりとお寝することで、日々の疲れを取り、翌日の熱中症予防にもつながります。正しい知識を身に付けて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



七夕



7月7日は七夕ですね。七夕と言えば、短冊に願い事を書く日・天の川・織姫と彦星。などの言葉が浮かぶと思いますが、実は日本でも地方によって七夕の風習が違っていたりするんです。

北海道では「ローソクもらい(ローソク出せ)」という子どもたちの行事がおこなわれたり、沖縄では旧暦の日におこなわれ、お墓を掃除してご先祖様に盂蘭盆会が近づいたのを知らせる行事になっています。同じ日本でも北と南ではこんなに違うんですね。

外国では、韓国・中国・台湾・ベトナムなどでも七夕の行事が行われるようです。「七夕」といっても、色々な違いがあって面白いですね。

保育園でも、七夕にちなんだ献立を考えているので楽しみにしていて下さいね♪

給食メニューから

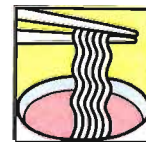
～天の川スープ～

材料(幼児4人分)

そうめん・・・20g
オクラ・・・24g
醤油・・・8cc
かつお節・・・6g
塩・・・少々

作り方

- ①お湯で、そうめんを茹でておきます。
- ②お鍋にお湯を沸かしてかつお節を入れ出汁を取ります。出汁に醤油・塩を加えて味を調えます。
- ③②にそうめん・輪切りにしたオクラを加えてひと煮立ちさせたら完成です。



栄養価(幼児1人) / 1食の必要摂取量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
26	1.8	0.1	8	0.2	0.4