

夏を元気に乗り切るポイント

気温が高くなり、汗をよくかく季節になりました。下記のポイントを参考にしながら、熱中症や夏かぜに気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。

☆水分をとりましょう

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。汗をかく前に、こまめに水分をとることがポイントです。

ジュースやスポーツドリンクは、糖分が多く含まれており、とり過ぎは食欲や体力の低下につながります。

普段の水分補給は、水やお茶を飲むようにしましょう。

☆皮膚のケアをしましょう

汗をたくさんかいた後、放っておくと、汗の出る管がつまって、赤くなったりかゆくなったりします。

汗をかいたら、こまめにタオルで拭いたり、シャワーで洗い流したりすることで、皮膚を清潔に保ち、あせもなどを予防しましょう。

☆帽子をかぶりましょう

外出するときは帽子をかぶりましょう。外で長時間遊ぶ時は、こまめに日陰で休みましょう。



代表的な夏野菜

キュウリ	ピーマン	パプリカ
トマト	ナス	カボチャ
オクラ	ゴーヤ	シソ
トウモロコシなど		



☆夏野菜を食べましょう

○体を冷やす効果アリ

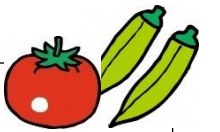
水分をたっぷり含み、豊富に含むカリウムは、体の熱を逃がします。

○紫外線に負けない成分アリ

ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどは、体内の活性酸素を除去します。

○食欲増進効果アリ

食欲の落ちやすい夏はカラフルな色合いが食欲増進につながります。



旬の野菜を食べよう！

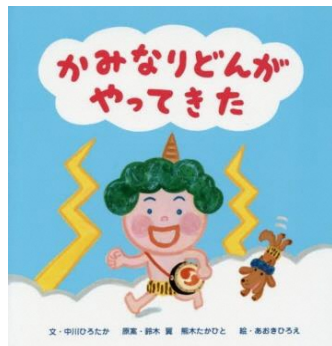
暑さに負けないためには、食事をしっかりと摂ることが大切です。“旬”の食べ物にはその季節に必要な栄養素が多く含まれているため、夏バテしない体づくりに役立てましょう。

おうちで楽しむ うた絵本



『おばけなんてないさ』 作・絵：せな けいこ 出版社：ポプラ社

おばけって怖い！
でも、うたいながら読んでみると・・・あら不思議！
おばけに興味が湧いていきます。
末巻に童謡「オバケなんてないさ」の楽譜がついているので、歌を口ずさみながら楽しめる絵本です。



『かみなりどんがやってきた』 文：中川ひろたか 絵：あおきひろえ
原案：鈴木 翼 熊木たかひと 出版社：世界文化社

かみなりどんは、かみなりママとかわいい息子かみなりくんと3人で暮らしています。
かみなりドン（パパ）に言われて、初めておへそを取りに地上に降りたかみなりくん…上手におへそを取れるかな？
末巻についている楽譜と手遊びで遊んでみてくださいね。

☆夏野菜スープ☆

〈材料 4 人分〉

- ・ベーコン・・・2 枚
- ・ナス・・・1/2 本
- ・オクラ・・・2 本
- ・トマト・・・1 個
- ・タマネギ・・・1/3 個
- ・えのき茸・・・40 g (1/2 袋)
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・スープの素・・・小さじ2 (中華スープ・コンソメなど)
- ・水・・・600 cc (3 カップ)

いろいろな夏野菜を入れてみてね！



〈作り方〉

- ① ベーコンは1cm幅に切る。ナスはいちょう切りにし、水にさらす。
- ② オクラは茹でて小口切りにする。トマトは皮を湯向きにし、2cm角に切る。
- ③ タマネギはスライスに切り、えのき茸は3cmに切りほぐしておく。
- ④ 鍋でベーコンとタマネギを軽く炒め、水とスープの素、ナスとトマトとえのき茸も加えて煮込む。
- ⑤ 煮えたら塩で味を調え、最後にオクラを入れて完成。