



月号

かもめひろば新聞

健康コーナー

子どもの夏バテについて

『夏バテ』は、はっきりした症状の定義がある病気ではありません。体調変化全般が夏バテといわれています。例えば、暑さでいい睡眠が取れず、イライラしたり、体が熱っぽくなったり、「体が重い」「だるい」「なんとなく調子が悪い」「食欲がない」「胃腸の不調」などです。気温が高い夏は、体温調整にも大きなエネルギーを使います。子どもの様子を見て、「ご飯を食べるのに時間がかかっているな」「なんか顔色が悪いな」といったときは、**夏バテ注意のサイン**です。

[予防するためにできること]

- ★夏バテを防ぐためには、暑さに強い体をつくることがとても大切です
- ★汗をしっかりとかいて、体温調節がうまくできることが暑さに強い体です
- ★水分不足やエネルギー（栄養）不足の状態は、発汗や体温調節がうまくいかなくなる原因にもなり
夏バテを招きやすくなります

[熱中症・夏バテ対策]

- ☆冷たい飲み物やアイスなど、体を冷やすものばかり摂らない
- ☆栄養のバランスが取れた食事を心がける
- ☆エアコンの温度を下げすぎない
- ☆水分をこまめに補給する
- ☆早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを保つ

【ピーマンとツナのきんぴら】

材料（約4人分）

- | | |
|-----------|---------------|
| ・ピーマン…2個 | ・濃口醤油…小さじ2 |
| ・牛蒡…1/2本 | ・みりん…小さじ1 |
| ・人参…1/4本 | ・酒…小さじ1 |
| ・ツナ…40g | ・三温糖…小さじ2 |
| ・白ごま…小さじ1 | ・かつお昆布だし…大さじ2 |
| | ・ごま油…小さじ1 |

作り方

- ① ピーマンの種を取り、細切りにする。
- ② 牛蒡、人参も細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②を炒める。
- ④ 調味料、ツナ、ピーマンを加えて煮詰める。
- ⑤ 白ごまを加えて完成

食育コーナー



ピーマンの種取りを子どもに手伝ってもらうことで
食べる意欲に繋がります。
ぜひご家庭でも試してみてください☆

先月の様子



7月は5組5名のお友だちが参加してくれました。

保育者の手作り絵本が始まると、“何だろう？”と興味を持ち、楽しそうに動物の真似をしていました。

また、コンビカーや三輪車に乗り、園庭を探索する姿もありました。



インフォメーション

☆9月のかもめひろば☆

▽日時

9月20日（火） 10:15～11:00

▽内容

- 歌遊びを楽しもう！
- 園庭で遊んでみよう！（雨天中止）

▽申し込みについて

- 1日5組の受付をしています。また、1家庭大人1名、お子様の参加が可能です。
- 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
- お電話にてご予約を承ります。（平日 10時～16時）
江東区白河かもめ保育園 ☎03 - 3643 - 7671

▽お願い

- 当日は、参加前に検温、手指消毒をさせていただきます。
- 感染状況により急遽中止させて頂く場合もございますのでご了承ください。