

もうすぐ梅雨が明ける季節となりました。7月は七夕祭や海開きなどのイベントが開催され、これから家族でどんな夏を過ごそうかな？と、ワクワク感でいっぱいですね！園でも“夏祭り”があり、子どもたちは特別な一日を過ごします。リクエストメニューの給食&おやつも楽しみにしててください♪

## 「暑熱順化」で熱中症を予防しよう！

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。しかし暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。

熱中症対策では、もちろん水分や塩分の補給も大切ですが、体を夏仕様に変わって暑さに耐えられるようにすることが大切です。

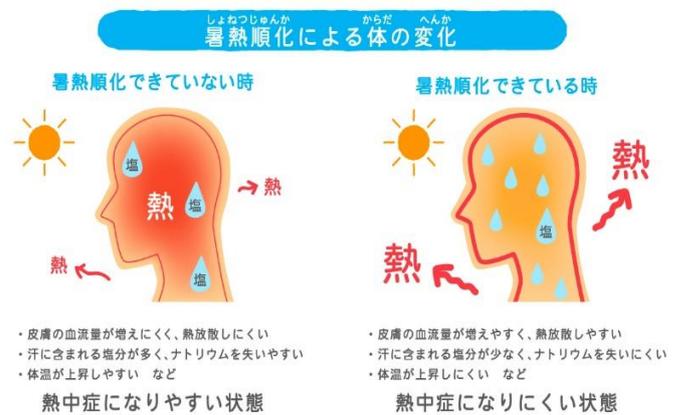
### 暑熱順化に有効な対策

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・ストレッチ
- ・入浴



……などなど

軽く汗をかく程度の運動や体温を上げることを意識することで体が暑さに慣れ、熱中症を予防する対策の一つになります。



梅雨で雨が降り、気温が下がるとそれまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性がありますので、特に注意が必要です。

夏本番に向け、身体づくりをしていきましょう！

参考文献：一般財団法人日本気象会・熱中症ゼロへ <https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

## 家庭でできる簡単食育

「トントントン♪」と野菜を切る様子を真似したり、「ジュージューツ。おいしいですよ」と、おもちゃのフライパンで目玉焼きやハンバーグをキラキラした笑顔で焼き「はい、どうぞ！」と、お皿に乗せてくれます。今が旬のとうもろこし・トマト・きゅうりなどを野菜丸ごと見る・触れるのも立派な食育です。ご家庭でもぜひそんなひと時を楽しんでいただけたらと思います♪



## ♪おすすめレシピ♪ いろいろな材料でソフトクッキー

### <材料> (作りやすい量)

- ・ホットケーキミックス……100g
- ・バター……30g
- ・豆乳または牛乳……25cc
- ・つぶしたお好きな具……30g~40g



(バナナ、あんこ、蒸したにんじんやかぼちゃ等)

### <作り方>

- ① バターをレンジ 500w30 秒ほどかけて溶かす。
- ② 具材つぶす。にんじんやかぼちゃの場合は蒸して柔らかくなったものをフォークなどでつぶす。
- ③ ホットケーキミックス、豆乳、つぶした具材、①をボウルでまぜ、シートを敷いた天板に流して 1cmの厚さに延ばす。
- ④ 180℃で 13分ほど焼く。食べやすい大きさに切って完成♪

