

だより



2024.6



YMCA西中田こども園 YMCA南大野田こども園
YMCA加茂こども園 YMCA長町保育園
認定こども園YMCA幼稚園

熱中症に気を付けましょう

猛暑が続く中、猛暑に気を付けている方も多いと思いますが、熱中症の心配はまだまだあります。熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。体重1kgあたり1日に60～80mlの水分が必要で、この半分を飲料水でとることが理想とされています。子どもの体温調節機能は未発達なため、暑さに弱いということを念頭に置き、十分な注意を払っていきましょう。

● 熱中症予防のためのポイント

- 気温と湿度をこまめにチェック
(暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考にしましょう)
- エアコンや扇風機を適切に使う
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする
- 通気性の良い服装で、帽子などで日差し対策をおこなう
- 無理をせず適度に休憩する
- 十分な睡眠と食事をとる
- 短時間であっても絶対に子どもだけを車内に残さない
降ろし忘れに注意する



● 飲み物の温度と糖分量について

冷たい飲み物を取りすぎない

加糖飲料は水分補給には適さない

冷えた飲み物をたくさんとると胃腸の温度が下がり消化能力も低下します。2杯目は常温水にするなどの調節も必要です。

糖分の摂り過ぎは血糖値を上げ、食欲を低下させます。大量の汗をかいた場合以外の普段の水分補給は、水や麦茶など糖分を含まない飲み物を基本としましょう。

● 飲みかけ飲料の菌の繁殖について

ペットボトルに直接口をつけて飲むとそこから様々な菌が入り込んで増殖します。

冷蔵庫で保管したり、コップに入れて飲むなど

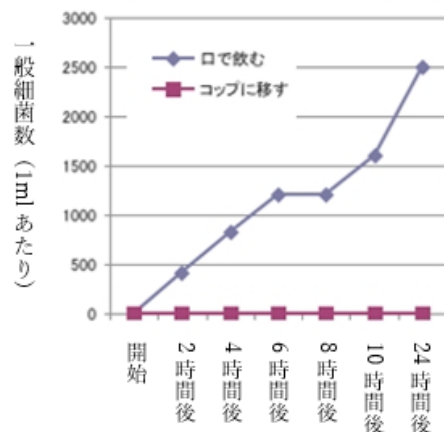
徹底しましょう。

特に麦茶は、細菌が増えやすい飲料ですので注意が必要です。

● 飲み物のカフェインに注意

カフェインを多量に摂取すると脳の発育に影響があるともされています。何気なく与えている飲み物にカフェインが多量に含まれていることもありますので気をつけましょう。

スポーツ飲料の一般細菌数



飲み物のカフェイン含有量

カフェイン

なし

食品名	カフェイン濃度
エナジードリンク	32~300mg/100ml
コーヒー 	60mg/100ml
せん茶 	20 mg/100 ml
ほうじ茶	20mg/100ml
玄米茶 	10 mg/100ml
ウーロン茶	20 mg/100ml
紅茶 	30 mg/100 ml

日本では決められていませんが、カナダでは4~6歳の健康な子どもの場合、最大摂取量は1日あたり45mgと定めています。



簡単！ 砂子田家のクイック

YMCA南大野田こども園 田くん(3歳)くん(5歳)のお家のレシピ



Q. 食事の用意や食卓を囲むうえで、大切にしていることを教えてください。

「これおいしい！」とか「一口でもいいから食べてみよう！」と声がけし、初めて出すメニューでも子どもが手をつけたくなるよう促しています。

● 納豆オムレツ

【材料】(4人分)

- ・ 卵 4個
- ・ A { 納豆 1パック
- 牛乳 大さじ3
- 〈調味料〉
- ・ バター 20g



【作り方】

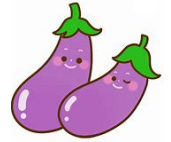
- 1 納豆に付属のタレを入れる。(辛子はいれませんが大人はお好みで)
- 2 卵を割り、Aと混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、①を入れて焼く。
- 4 盛り付けて、ケチャップをかける。完成。

面倒な時は卵と納豆だけでもおいしく作れます。調味料を計らなくていいので楽ちんです！とろけるチーズを混ぜてもおいしいです。

● ナスの揚げ焼き

【材料】(4人分)

- ・ ナス 3本(何本でも)
 - ・ 白だし 大さじ3
 - ・ 片栗粉 適量
 - ・ サラダ油 適量
- (鍋底から1cm程の揚げ焼きにする)



- 1 ナスのヘタを切り落とし、一口サイズに乱切り(もしくは輪切り)にする。
- 2 袋またはボウルにナスを入れ、白だしをかける。もみ込んでしみ込ませる。
- 3 全体がしみ込んだら、常温で10分程度放置する。(時間がなければ省略してもOK)
- 4 フライパンに油を入れ、中火で温まるまで待つ。
- 5 ナスに片栗粉をまぶす。厚めにつけて、潰けたら即返げる。

- 6 食べるときにお好みで塩やブラックペッパー、レモンをかけて