



平成29年度 8月発行 No.23

立秋を迎え暦のうえでは秋になりましたが、しばらくは暑さとのお付き合いが続きそうですね。

暑い時期に気を配りたいのが水分補給。乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていき、不足すると夏バテや便秘などの不調が現れます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むといいようです。

まだまだ夏風邪に気を付けたい時期。遊び疲れたときや体力が落ちているときは無理をせず、睡眠・栄養のある食事や水分をとるよう心がけたいですね。気を付けていても体調を崩す時も。困ったときはすずらんルームに連絡を頂けたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

### 寝冷えに気を付けて

寝苦しい夜は、クーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。気温が下がる明け方、昼寝の時などは、つい油断してお腹に何も掛けずに寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・咳などの症状が出てきます。

寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーの調節、タオルケットを掛ける  
またパジャマは汗を吸収しやすい綿や  
タオル地を着用し、上着はズボンの中に入れておく等工夫することを心掛けたい  
です。



### 鼻の日

8=「は」7=「な」のごろ合わせで、8月7日は「鼻の日」です。鼻は呼吸をするときに、ほこりや菌などが入らないようにするフィルターの役割を果たします。また、においをかいだり発音をするときの手助けをしたりなど、いろいろな働きがあります。鼻の役割を知り、日ごろから健康に気を付けて生活したいですね。



### 旬の野菜

キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。



### ピーマンのツナ炒め

#### — 材料 —

- ・ピーマン…5個
- ・ツナ缶…1缶
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・鰹節、ゴマ…適量
- ・ゴマ油(炒め用)…適量

#### — 作り方 —

- ① ピーマンを細切りします。
- ② フライパンにゴマ油を入れ熱したところにツナを丸ごと入れます。ツナとゴマ油がなじんだら、ピーマンを加え手早く炒めます。しょうゆと鶏がらスープの素で味付けをします。
- ③ お好みで、ゴマと鰹節をトッピングしましたら完成です。

※ピーマンは、ビタミンCやAを豊富に含んだ野菜です。油との相性もよく、ピーマンのビタミンAやE、βカロチンの吸収率を高めてくれます。また、ピーマンのビタミンCは、熱に強く加熱にも向いています。

