



すずらん通信



2022年 7月発行 No.82

梅雨が明け、ようやく本格的な夏がやってきました。暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期ですね。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで身体を鍛え、喉が乾いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

[すずらんルーム 0967-34-9026](tel:0967-34-9026)



夏風邪の原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しい咳などの症状が見られます。他にも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをする、しっかり食事をする、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、心だんから免疫力を高めて予防しましょう。



缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は20g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとった後の低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も…。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。



バナナとパイナップルの一口ヨーグルトアイス

材料(子ども4人分)

- ・バナナ(熟したもの)…半分
- ・パイナップル(スライス・缶詰)…一切れ
- ・ヨーグルト…100g
- ・練乳…大さじ1

作り方

- ①バナナはフォークなどでつぶし、パイナップルは細かく刻む。
- ②ボウルに①とヨーグルト、練乳を加えてよく混ぜ、型に流して2~3時間冷凍庫で冷やし、固める。

お星様に

どんなお願いしようかな?

7月7日は七夕。一年に一度、織り姫と彦星が天の川を渡って会えるという七夕の伝説の日です。お天気でしたら、夜空に天の川、おおくま座やさそり座、いて座など、探してみてください。星の世界に興味をもち、この機会に、夏の夜空の星めぐりができるかもしれません。



ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6月~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

