



# 食育・保健だより



夏本番！暑い日が続いていますが、子ども達は暑さに負けず  
楽しく過ごしています。暑さで体が疲れてくる時期でもあります。  
たくさん食べ・しっかり眠り、体調を整えて元気に夏を過ごしていきたいと  
思います。

## 小児も大人も要注意！ 夏に流行する感染症



### ★RSウイルス

発熱・鼻水などが数日続きます  
症状 咳の悪化や喘鳴がでたら要注意

### ★ヘルパンギーナ

長く続く高熱  
症状 のどの奥に口内炎ができます

### ★プール熱

正式には「咽頭結膜熱」  
アデノウイルスが原因  
症状 高熱 喉 目の炎症 目やになど

### ★手足口病

手足の水疱 口内炎 下痢  
症状 その後発熱します



### 3. 手足口病とヘルパンギーナの違いは？

手足口病とヘルパンギーナは、ともにエンテロウイルス属  
(手足口病はコクサッキーA16、エンテロウイルス71など、  
ヘルパンギーナはコクサッキーA群が多い)によるウイルス感染症で、  
流行期が夏であり、さらに口に水疱ができ、発熱があるなど似ている点があるためこの二つの病気を判別することが難しい場合もあります

手足口病では、口の中以外に手や足に発疹が見られますが、  
ヘルパンギーナでは手や足に発疹はできません

手足口病ではみられる発熱は37-38度のことが多く、  
微熱であったり発熱しない場合もあります  
一方、ヘルパンギーナでは39-40度の高熱が突然出ます

手足口病では、手や足にも発疹があり見た目は辛そうですが  
熱は高くなく比較的元気な場合が多いようですが、  
一方  
ヘルパンギーナでは、熱も高く子供は辛そうです



夏に気をつけたい感染症の主な症状についてです。  
医師に許可や登園証明書が必要になる場合もありますので、気になる症状が見られたらすぐに病院へ受診して下さいね。  
また、通常の食事が摂れ体調が回復してからの登園をお願いします。

## ☆ 食育 ☆

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜が出回る季節です。夏が旬の野菜には、水分やカリウムがたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い体を冷やす作用があります。

また、利尿作用があり摂りすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう！！

### おすすめの夏野菜！！



#### トマト



リコピンとカリウムが豊富にふくまれている。なつの紫外線から肌を守ってくれる。

#### ナス



葉酸が多く含まれているので、貧血を防ぎ夏バテ予防にオススメ。

#### きゅうり



水分がたっぷり！体力回復に効果あり  
ビタミンCやミネラルの補給ができる。

#### とうもろこし



とうもろこしの糖は消化吸収が早くエネルギーチャージに最適。

食育などなど  
☆あんこでおなかがいっぱいのおさかなな～に？



こたえ：たいやき

### どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は、味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい」感覚を作っていきます。

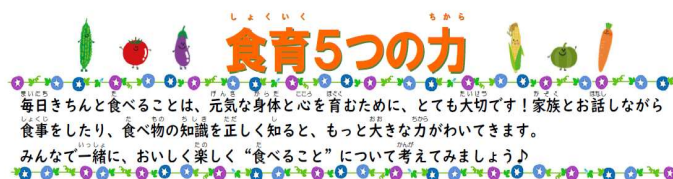


「免疫」は、細菌やウイルスから守ってくれる防衛システムです。この免疫を高めるためには、食事や休養、運動など日々の生活習慣を整えることが大切です。今回は、感染症に負けない体づくりのポイントを紹介します！

### 1日3食 バランスの良い食事 → 3つの要素を揃えることがポイント！

- ① 主食 … 炭水化物 (ごはん、パン、麺類など)
- ② 主菜 … たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆製品など)
- ③ 副菜 … ビタミンやミネラル類 (サラダ、煮物、果物など)

とくに③は不足しがちなので、「もう一品」を意識しましょう！



#### 1 食べ物の味がわかる力

色々な食べ物を食べて、味を覚えよう。かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音…五感でおいしさを感じよう。

#### 2 食べ物の命を感じる力

自分で野菜を育ててみよう。食べ物を通して、自然の恵みに感謝しよう。

#### 3 食べ物を選ぶ力

買い物に行き、色々な食材を知ろう。主食・主菜・副菜の組み合わせで食べられるように考えよう。

#### 4 料理ができる力

家の人と一緒に料理を作ってみよう。盛り付けも工夫して料理を楽しもう。

#### 5 元気な身体がわかる力

早寝、早起き、運動もたっぷりして、食べすぎや欠食はやめよう。お歯磨きにならないよう歯磨きも忘れずに。

