

令和7年
8/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

沖縄に本格的な夏とジャングリアがキター！保護者の皆様、暑中お見舞い申し上げます。入園・進級から5か月、日々子どもの成長・発達は目を見張る感動に湧き、様々な活動を楽しく体験しています。

7/7の七夕祭りは、「子どもの健やかな成長と世界平和を願い」浴衣や甚平を着て七夕劇や盆踊りで夏祭りを楽しんでいました。また、社会的な視点から参議院選挙を真似て、いるか組が立候補、自らの公約を演説する姿は、純粹で本物の候補者よりもりりしく頼もしく思いました。プール開き水遊び活動前に安全祈願を粛々で行い、弁当会もあり二倍のワクワク感でした。さらに沖縄の文化継承種まき活動「組踊／二女物狂」の鑑賞会では、ご家族で楽しむ姿に、本園の理事も参観、本園の取り組みに感心しておりました。

引き続き8月も水遊びがあります。そこで保護者においての重要な養護として感染症（発熱・鼻水・咳・下痢など）の対策をして夏遊びを満喫したいと考えております。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



今月の目標 「冒 険」

夏ならではの遊びを通して身も心も開放する。

今月の歌と体操

体操：うみこいやまこい・準備体操陸上編

うた：うみ・富士の山

保育園生活におけるルールその①（自立を促す）

- ① 持ち物全てに名前を記入する。➡就学に向けて良い習慣を得る。
 - ② 持ち物への名前は親から授かった大切な名前である。➡自分の名前を知り、形で覚えること。
 - ③ 多人数のこどもの持ち物を名前で把握➡職員の誰でも援助ができ、他児との取り違いを防ぐ。
 - ④ 「誰の？」と名前を探している時間が無いことで、子どもに向き合う時間が増える。
 - ⑤ 子ども自身が人生の主人公になって生き抜いて行く力➡内なるエネルギーの源のひとつが「名前」
- ※感染症に関する取り組み資料 厚労省「保育所における感染症ガイドライン」
- ※出席停止になる感染症は「学校保健安全法」という法律に基づいています。

8月の予定		
スイミング教室（1日・8日・15日・22日）		
体操教室（7日・14日・21日・28日）		
リトミック（12日・26日）		
2	土	園内研修・安全点検日
5	火	発育測定
6	水	水遊び・避難訓練
11	月	山の日
19	火	キッズみまもり隊（熱中症対策のため中止）
20	水	お別れ水遊び・弁当会
25	月	給食会議
27	水	誕生会（8月生まれ）

8月献立表

2025年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日 曜 日	献 立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
1 金	きびごはん、肉じゃが、 納豆和え、大根のみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、 食パン、しらたき、 ノンエッグマヨネーズ、 きび、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 みそ、かつお節、 ツナ缶、油揚げ	バナナ、だいこん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、しいたけ、のり	牛乳 ツナマヨトースト	胚芽クラッカー
4 月	麦ごはん、鮭の照焼き、 パパイアリチー、 ほうれん草のみそ汁、グレープフルーツ	米、押麦	牛乳、さけ、豆腐、 みそ、豚肉、かつお節	グレープフルーツ、パパイア、 りんご、もも缶、みかん缶、 パイナップル、ほうれんそう、 にんじん、にら	牛乳 フルーツポンチ	ビスコ
5 火	黒米ごはん、ナベ・レーソフ・シー、 ちくわ磯辺焼き、 じゃが芋のみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、油、 小麦粉、バター、 グラニュー糖、 黒米、三温糖	牛乳、厚揚げ、 ちくわ、豚肉、 みそ、チーズ、 かつお節	へちま、バナナ、にんじん、 わかめ、あおのり	牛乳 チーズサブレ	源氏パイ
6 水	玄米ごはん、タンドリーチキン、 カチュンバル、白菜のスープ、 りんご(2歳児以上)、おしゆ(0.1歳児)	米、玄米、ごま油、 もち米、砂糖、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、豚肉、 ヨーグルト、 ベーコン(無添加)	りんご、トマト、はくさい、 きゅうり、コーン、にんじん、 たけのこ、レモン、えだまめ、 しいたけ、オレンジ	牛乳 中華おこわ	リッツ
7 木	雑穀ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 にんじんサラダ、 冬瓜のみそ汁、オレンジ	米、食パン、 雑穀、はちみつ、 バター、三温糖	牛乳、豆腐、みそ、 豚肉、鶏肉、 かつお節、ツナ缶	オレンジ、とうがん、にんじん、 えだまめ、葉ねぎ、シークワーサー	牛乳 はちみつ シーガーサート	マリー
8 金	ビビンバ、 サムゲタン風スープ、パイナップル	米、小麦粉、ごま、 黒砂糖、押麦、 もち米、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉	パイナップル、ごまつな、もやし、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、白ねぎ、 切り干しだいこん、しいたけ	牛乳 タンナファクルー (手作り)	せんべい
11 月	 山の日 					
12 火	雑穀ごはん、いわしの梅煮、 ほうれん草のおひたし、 なめこのみそ汁、オレンジ	ミニ今川焼き(卵不使用)、 米、雑穀	牛乳、いわしの梅煮、 豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 なめこ、にんじん	牛乳 ミニ今川焼き	野菜ビスケット
13 水	肉野菜そば、焼き芋、すいか	沖縄そば、さつま芋、 米、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ	すいか、キャベツ、 にんじん、きくらげ	牛乳 いなり寿司	ビスコ
14 木	麦ごはん、レバーのカレー焼き、 ジャージャーラー、ふのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、おしゆ(0.1歳児)	米、押麦、鮭、油、 ホットケーキミックス、 オリーブ油、片栗粉	牛乳、厚揚げ、 みそ、豚肉、 かつお節	りんご、ゴーヤー、バナナ、 にんじん、たまねぎ、わかめ、 オレンジ	牛乳 バナナマフィン	源氏パイ
15 金	きびごはん、酢鶏、 オクラの中華和え、 中華スープ、バナナ	米、油、きび、ごま、 卵(卵不使用)、 油、片栗粉、 三温糖、黒砂糖	牛乳、鶏肉、 きな粉、たまご	バナナ、たまねぎ、きゅうり、 オクラ、ごまつな、にんじん、 たけのこ、えのきたけ、 しいたけ、パプリカ、ピーマン	牛乳 揚げパン	胚芽クラッカー
18 月	豚丼、きゅうりの梅かつお和え、 もずくのみそ汁、 グレープフルーツ	米、こんにゃく、 押麦、油、三温糖	牛乳、豚肉、 カルピス、豆腐、 みそ、油揚げ、 かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、 もずく、たまねぎ、にんじん、 はくさい、みかん缶、 グリーンピース、うめ	牛乳 カルピスゼリー	リッツ
19 火	玄米ごはん、魚のタルタル焼き、 ブロッコリーソテー、 トマトとレタスのスープ、バナナ	さつま芋、米、油、 ノンエッグマヨネーズ、 玄米、ごま、三温糖	牛乳、白身魚、 ウインナー(無添加)、 鶏肉	ブロッコリー、バナナ、 レタス、パプリカ、トマト、 たまねぎ、コーン、にんじん	牛乳 大学芋	マリー
20 水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 アップルパイ (パイ生地、三温糖、バター、 はちみつ、りんご、レーズン)	せんべい
21 木	冷やし中華、野菜スープ、 りんご(2歳児以上)、おしゆ(0.1歳児)	中華めん、米、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉	りんご、きゅうり、にんじん、コーン、 キャベツ、たまねぎ、 しめじ、レモン、オレンジ	牛乳 肉巻きおにぎり	野菜ビスケット
22 金	雑穀ごはん、ピーマンの肉づめ、 小松菜炒め、ゆし豆腐、オレンジ	米、小麦粉、パン粉、 雑穀、バター、 油、グラニュー糖	牛乳、豆腐、 豚肉、ツナ缶、 かつお節、みそ	オレンジ、ごまつな、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、 ドライクランベリー、葉ねぎ	牛乳 スコーン	ビスコ
25 月	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 きんぴられんこん、 キャベツのみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、雑穀、 三温糖、ごま	牛乳、さば、 小豆、みそ、 かつお節、油揚げ	オレンジ、れんこん、 キャベツ、にんじん	牛乳 ぜんざい	胚芽クラッカー
26 火	麦ごはん、夏野菜カレー、 スティック野菜、 オニオンスープ、バナナ	米、食パン、押麦、 じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 なす、かぼちゃ、だいこん、 きゅうり、コーン、ピーマン	牛乳 コーンマヨトースト	源氏パイ
27 水	＜誕生会メニュー＞黒米ごはん、 ミヌダル、紅白なます、 イナムドゥッチ、グレープフルーツ	米、こんにゃく、 豆腐(卵不使用)、 ごま、グラニュー糖、 黒米	豚肉、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、 にんじん、葉ねぎ、しいたけ、 レモン	ぶどうジュース、 豆乳プリンタルト	マリー
28 木	二色丼、根菜のごま風味汁、 りんご(2歳児以上)、おしゆ(0.1歳児)	米、里芋、三温糖、 油、押麦、 片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 みそ、かつお節	りんご、にんじん、 ほうれんそう、だいこん、 ごぼう、葉ねぎ、オレンジ	牛乳 焼きドーナツ (ココア)	リッツ
29 金	きびごはん、ヤンニョムチキン、 磯マヨネーズ和え、 わかめの中華スープ、パイナップル	米、片栗粉、きび、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、さけ、 ハム(無添加)、 みそ、糸けずり	パイナップル、ごまつな、 キャベツ、えのきたけ、 にんじん、わかめ、のり	牛乳 菜めしおにぎり	せんべい

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
 ☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
 ☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

8月離乳食献立表

2025年

社会福祉法人
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

回食	1回食(午前)		補食(午後)	回食	1回食(午前)		補食(午後)
月齢	9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	月齢	9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月
固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ
	バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)
	献立名	材料	献立名(材料)		献立名	材料	献立名(材料)
1 金	軟飯 肉じゃが 挽割納豆 大根のみそ汁 バナナ	米、豚肉、 じゃが芋、玉ねぎ、 しいたけ、 いんげん、納豆、 大根、バナナ	ツナおじや (米、ツナ)	18 月	豚丼(軟飯) 和え物 もずくのみそ汁 オレンジ	米、豚肉、 玉ねぎ、にんじん、 ケール、ピーズ、 きゅうり、白菜、 もずく、豆腐、 オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)
4 月	軟飯 鮭の煮つけ いんげん炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鮭、いんげん、 にんじん、 ほうれん草、 豆腐、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	19 火	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリー- トマトとゆずのスープ バナナ	米、白身魚、 ブロッコリー、 ピーマン、トマト、 レタス、バナナ	焼き芋
5 火	軟飯 ナベ-ラーズ- ゆでブロッコリー じゃが芋のみそ汁 バナナ	米、へちま、 にんじん、豚肉、 ブロッコリー、 じゃが芋、わかめ、 バナナ	おかかおじや (米、かつお節)	20 水	野菜おじや 豆腐の煮つけ ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、 にんじん、玉ねぎ、 ケール、ピーズ、豆腐、 ふ、わかめ、 オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
6 水	軟飯 鶏肉の煮つけ トマトサラダ 白菜のスープ オレンジ	米、鶏肉、 トマト、きゅうり、 白菜、オレンジ	にんじんおじや (米、にんじん)	21 木	煮込みうどん かぼちゃ煮 オレンジ	うどん、にんじん、 鶏肉、キャベツ、 玉ねぎ、しめじ、 かぼちゃ、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)
7 木	軟飯 豆腐の煮つけ スティックにんじん 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、豆腐、 にんじん、冬瓜、 鶏肉、オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	22 金	軟飯 ビーマンの肉詰め 小松菜炒め ゆし豆腐 オレンジ	米、ピーマン、 豚肉、玉ねぎ、 にんじん、小松菜、 ツナ、豆腐、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
8 金	ビビンバ(軟飯) サムゲタン風スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 もやし、にんじん、 大根、小松菜、 鶏肉、しいたけ、 オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	25 月	軟飯 魚の煮つけ いんげん炒め キャベツのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 いんげん、 にんじん、 キャベツ、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
11 月	 山 の 日 			26 火	軟飯 野菜煮 スティック野菜 オニオンスープ バナナ	米、鶏肉、 じゃが芋、玉ねぎ、 なす、にんじん、 かぼちゃ、大根、 ピーマン、 きゅうり、バナナ	コーンおじや (米、コーン)
12 火	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ほうれん草、 にんじん、なめこ、 豆腐、オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	27 水	軟飯 豚肉の煮つけ 紅白和え イナムドッチ オレンジ	米、豚肉、 大根、にんじん、 しいたけ、オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
13 水	肉野菜そば 焼き芋 すいか	沖縄そば、豚肉、 にんじん、 キャベツ、 さつま芋、すいか	青のりおじや (米、青のり)	28 木	二色丼(軟飯) 根菜汁 オレンジ	米、鶏肉、 にんじん、 ほうれん草、大根、 ごぼう、里芋、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
14 木	軟飯 レバーの煮つけ 野菜炒め ふのみそ汁 オレンジ	米、豚肉、 小松菜、にんじん、 玉ねぎ、ふ、 わかめ、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)	29 金	軟飯 鶏肉の煮つけ 和え物 わかめスープ オレンジ	米、鶏肉、小松菜、 キャベツ、 にんじん、わかめ、え のき、オレンジ	鮭小松菜おじや (米、鮭、小松菜)
15 金	軟飯 酢鶏 おくら和え物 野菜スープ バナナ	米、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、おくら、 きゅうり、小松菜、 えのき、しいたけ、 バナナ	ゆかりおじや (米、ゆかり)				

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2025年

8月 給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

冷たい飲み物の飲み過ぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。
それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

★ 夏野菜を食べよう ★

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げてくれる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。



<トマト>

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果もあります。また、赤い色に含まれるリコピンは抗酸化作用があるので、病気の予防や疲労回復に効果的です。



<おくら>

独特のぬめり成分ペクチンは、胃の粘膜を保護して胃の調子を整えてくれます。ビタミンやカルシウムなどのミネラルも豊富です。角おくらよりも、丸おくらの方が軟らかく、子どもが食べやすいです。



<きゅうり>

身体にこもった熱を取り除き、体を冷やす効果があります。約95%が水分で、あまり栄養がないと思われがちですが、カリウムが比較的多い食品で、余分なナトリウムを排出する利尿作用があります。



<ゴーヤー>

疲労回復に効果があるビタミンCを多く含み、夏バテ予防の食材の一つです。また、ゴーヤーの苦味成分モルデシンには食欲を増進させる作用があります。

し っ か り 食 べ て



夏 ば て 予 防 !

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増やすだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



夏に不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものにになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



～ 朝ごはんに食べたい食材 ～

ごはん(米)

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。



納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。



野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



<肉巻きおにぎり> 5個分

- ごはん・・・200g
- 白ごま・・・2.5g
- 豚肉スライス・・・130g
- A { 三温糖・・・6g
- しょうゆ・・・20g
- みりん・・・10g
- 酒・・・3g
- ごま油・・・適量

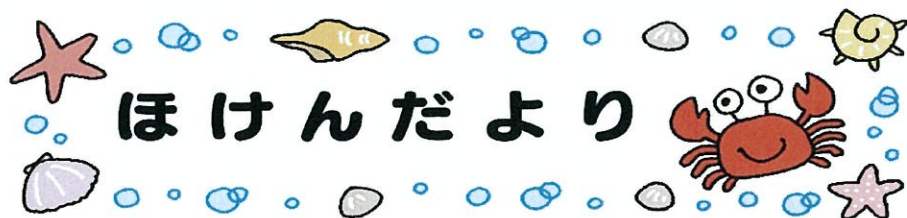


【作り方】

- 1 Aを混ぜ合わせ、豚肉に下味をつける(10分程)
- 2 ごはんにごまを混ぜ、俵型ににぎる
- 3 2のごはんに、下味をつけた豚肉をごはんを隠すように巻く
- 4 フライパンにごま油を適量しき、3を転がしながら焼いて完成です。

※焼く時は、肉にしっかり火を通しましょう。
※焦げやすいので、焼く時は気を付けてください。

※豚肉は、良質なたんぱく質・脂質・ビタミンがたくさん入っています。特に、ビタミンB1が多く含まれており、糖質や脂質の代謝を助けエネルギー生産に関わることで、疲労回復・ストレスの軽減が期待されています。



全国の暑さが年々更新される中、避暑地と言われる北海道が約40℃近く気温の上昇をしているという情報がありました。ここ沖縄県では、暑くとも32℃程度。全国の気温を見ると、沖縄県が避暑地と呼ばれそうで、なんだか不思議な感覚です。この暑さで、平年を上回る数の熱中症が5月から発生し、那覇市内でも現在までに3人の死亡事例が報告されています。熱中症が発生する条件は、「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

特に、子どもは大人よりも体重に対する体表面積が大きく、外環境の影響を受けやすい、発汗速度が大人よりも速い、暑熱純化にも時間がかかる、脱水の影響を受けやすい、睡眠不足や不十分な休息、水分補給の質などの要因により熱中症を起こしてしまうこともあるとされています。大切なのは「十分な休息」「活動時間」「暑さに負けない体づくり」「水分補給方法」です。重症化させない為には、「こ・え・か・け」でポイントを押さえつつ、対策をしていきましょう。

「こ:こまめな水分補給 え:炎天下を避けて か:風通しを良く け:健康管理」



熱中症の症状は？

- ☆手足の筋肉の痛みやしびれを訴えたり、筋肉が勝手に硬直（こむら返り）する。
 - ☆大量の発汗、体のだるさ、吐き気、頭痛、めまいが生じることも。
 - ☆立ちくらみ、頭がボーっとし、注意力が散漫になる。
- ※症状はインフルエンザに似ていると言われています。

重症になると…

- ☆意味不明な言動、もうろう状態、うわごと
- ☆まっすぐに歩けない・走れない
- ☆水などが飲めない
- ☆皮膚が赤く乾燥し、触ると熱い、皮膚乾燥（発汗停止）
- ☆浅く早い呼吸、意識や反応がない
- ☆全身のけいれん

※このような場合には、一刻も早く救急車を呼ぶことを考慮しましょう。



熱中症対策・応急処置

風通しのよい日陰や冷房が効いている室内など、涼しい場所に移動する。

衣服を脱がせられる場合は脱がせ、体を冷やす。うちわや扇風機で風を当てると効果的。



あまり汗をかいていないようであれば、皮膚に直接水をかけ、濡らしてから風を当てましょう。この時、氷水をかけるよりも、常温の水をかけると気化熱により体温を下げる効果があります。



水分、塩分をこまめに補給しましょう。発汗により水だけでなく、塩分も失っていることから

脱水状態となっています。水分を十分に補うことで重症化を防ぎましょう。
※自分で水分補給が出来ない場合は嘔吐反射や誤嚥など合併症予防のために無理やり飲ませてはいけません。ただちに119番通報し、医療機関での治療を行いましょう。

氷嚢などがあれば、太い血管が通っている場所の首（頸部）、わきの下（腋窩）、太ももの付け根（鼠径部）などに当てると冷却の助けになります。また、手のひらや肘までを冷やす（水が入ったバケツに両手を入れる、冷たいペットボトルやアイスノン握るなど）ことも効果的と言われています。

休む体位は本人の楽な体位を取ることが望ましいですが、特に、立ちくらみがあるような場合、脱水が進んでいると考えられるため、ショック体位（仰向けから両足を挙げる）にすると楽になることもあります。



水分補給には、水分、塩分、糖分が含まれているスポーツドリンクやノンカフェインの麦茶などがオススメ。お出掛け前の梅干しでも予防に！
コーヒーや緑茶、エナジードリンクなどは逆に脱水を重症化させることも。

汗をたくさんかきましょ！

汗を出す「汗腺」は、子どもも大人もほぼ同じ数だけ全身にあります。

しかし、「能動汗腺（実際に活動している汗腺のこと）」の数は成長とともに増え、3歳頃までに発汗機能が完成と言われています。

「汗をかくこと」の一番大きな目的は、『**体温調節**』です。

暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部というセンサーが感知して、全身の汗腺に「汗をかきなさい」と指令を出します。

汗をかくと、その水分が蒸発するときに皮膚の表面から熱を奪って、体温を下げることができます。体温が下がると、脳からの指令は止まります。つまり、暑い時に上手に汗をかかないと、体温が上昇したまま（発熱状態）となってしまう、体調をくずしがちになり、免疫も落ちてしまいます。

適度な汗は皮膚を保湿する作用もあり、皮膚を守ってくれる役割があるとされています。

体温調節機能の成熟のためには、汗腺機能が完成するまでのこの時期（特に0～3歳）に、**外遊びや運動などをして汗を流す習慣**を身につけることが大切です。

☆大量の汗をかいたままにしておくと、汗の通り道（汗管）が詰まってしまう、皮膚の炎症が起こして「あせも」が生じます。

こまめに汗を拭き、シャワーや水遊びなどで汗や汚れを除きましょう。

☆汗をかくと、水分とともに、塩分も失われています。子どもは、大人よりも必要な水分比率が高いため、遊ぶ前・中・後、シャワー後、睡眠前、起床後など、日常の中でもこまめに水分をとりましょう。

☆水分補給には、水や麦茶、経口補水液などをうまく利用しましょう（しかし、塩分と糖分の取りすぎには十分に注意しましょう）。



ご飯よりも“お菓子”の量が増えていませんか？



子ども達が健やかに育ち、毎日楽しく過ごしていくうえで大切な事として、“食べる力”をしっかりと育てて行く必要があります。近年の子どもの食に関しては、栄養摂取の偏り（現代の食生活は、戦時中の栄養素より低いと言われています）、朝食の欠食、肥満の増加、女性の痩せの増加など、様々な問題が指摘されています。

特に、ご飯（食事）よりもお菓子の量が多い、お菓子が好きだから・よく食べてくれるから、お菓子を食べている間は静か・言う事を聞いてくれるから…といった理由で、つついとお菓子の時間が多くなっていませんか？

お菓子の中に多く含まれている砂糖には、「マイルドドラッグ」と呼ばれ、甘いお菓子類を食べないとイライラしたり、落ち着かないという砂糖依存症を引き起こすことがあります。

お菓子類は超加工食品！

お菓子中毒とマイルドドラッグ

加工食品は体に悪いと聞いたことがあるかと思いますが、超加工食品とは何でしょうか？

＜超加工食品とは＞

常温で長期間保存できるように、砂糖や塩、油、保存料などを加えて高度に加工した食品のこと。

例えば、ケーキ、クッキー、ドーナツ、マフィン等の甘いお菓子全般、清涼飲料水、菓子パン、カップラーメン、ミートボール、キチンナゲット、ちくわ、はんぺんなどの肉や魚の加工食品などがあります。



超加工食品を取り過ぎたり、習慣化していると身体に悪害をもたらします。すでに欧米では、肥満、糖尿病、心血管疾患、ガンなどの健康リスクに注目され、その食べ方に警鐘が鳴らされています。

日本でも超加工食品の摂取が右肩上がりとなっており、これからの食事内容を見直さなければなりません。

超加工食品の中でも、お菓子全般は知らず知らずのうちに食べ過ぎていないことはありませんか？「食べ続けてしまう」「やめられない」「食べないとイライラする」といった中毒症状をもたらすものがたくさん入っています。

日頃から食べていると、**血糖値が上昇し、体に必要な栄養素をとらなければならない食事は食べたくないというマインド**になってしまいます。

この原因には、中毒性をもたらす精製度の高い材料を複数使って作られたお菓子を食べることにより中毒症状に陥っているからなのです。

特に、“白砂糖”血糖値を急激に上げ、中毒性をもたらす食品です。たとえば、上白糖、グラニュー糖、氷砂糖、角砂糖、粉砂糖、白ザラメなど。白砂糖は精製によって甘みが増します。その甘みは、自然由来の砂糖に比べて強烈のため、「おいしい、ほっとする、幸せ」といった幸福感が過度に出てしまい、またすぐにお菓子が欲しいといった悪循環が生まれてしまいます。

この幸福感がもたらす中毒は、脳の「報酬系」というメカニズムが関係し、ドーパミンやβエンドルフィンといった快楽ホルモンが過剰に分泌してしまい、食事にも影響が出てしまうのです。