



2022年9月号

8月も厳しい暑さが続きましたね。例年だと9月から少しずつ涼しい日が増え、秋らしい空気になっていきます。過ごしやすい気温になるのは嬉しいですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意しましょう。

◇夏の疲れがでたときには・・・

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●**下痢**…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●**便秘**…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●**発熱**…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



9月1日は『防災の日』です

防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないこと、この時期から多くなる台風への心構え、という意味を込めて1960年に制定された日です。毎年防災の日を含む1週間は「防災週間」とされています。ご家庭でも災害時の対応について話し合ったり、備蓄品を確認しておくといいでしょう。

食糧の備蓄は『ローリングストック』しておくのも推奨されています。長期間保管出来る非常食。今は美味しいものがたくさんありますが、子どもは食べ慣れたものが1つでもあるとより安心です。ローリングストックとは、『まわしながら備蓄する』ということで、普段食べている食品を少し多めに買い、日常生活で消費し、買い足していく方法です。

缶詰、お菓子、麺類、乾燥野菜などがおすすめです！



お魚で頭もからだも元気に！

魚は焼き魚だけでなく、お刺身、天ぷら、煮物、すり身、フライなど、たくさんの調理方法があります。そして、たくさんの種類があります。

★魚を食べると、こんないいことがあります★

・骨や歯が丈夫になる

カルシウムやDHAが豊富に含まれています。DHAは脳の働きをよくする効果があるとも言われています。

・血をサラサラにする

動脈硬化や生活習慣病の予防に役立つと言われています。

いいことがあるお魚ですが、下処理が面倒、副菜を揃えないといけないなど、忙しいときはついつい遠ざかってしまいますよね。そんな時は缶詰を利用して混ぜご飯にしたり、野菜と一緒に蒸し物などにすると、手軽に取り入れられておすすめです。