



今月は食事や夏に役立つ情報、子育てQ&Aを紹介していきます。



★野菜をたくさん食べるコツ★

夏は野菜が美味しい季節です。子どもにも食べやすい工夫した調理法をご紹介します。

【甘味がある野菜やいもをプラス】

甘味がある人参、かぼちゃ、さつまいもは子どもにとって食べやすい食材です。玉ねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。

【だしの味わいをプラス】

だしは、野菜特有の風味やえぐ味、苦みを和らげてくれます。

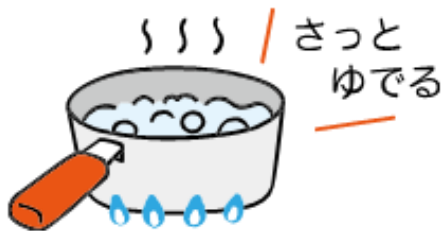
「だしのうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

【食べやすく切る】

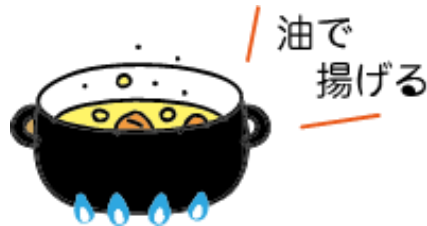
咀嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。

【子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ】

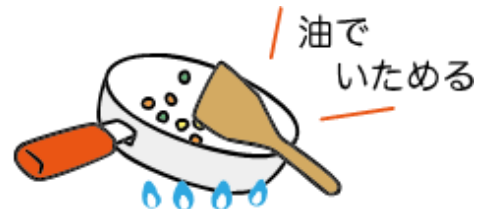
■ピーマンが苦くて嫌



■なすの食感が嫌



■人参の味が嫌



【加熱をして「かさ」を減らす】

かさが減ると、生で食べる時よりも沢山の量を食べることができます。

電子レンジを利用したり、ゆでるなどひと手間加えてみましょう。

【子どもが野菜に触れる機会を増やす】

食育では、「食べなさい」よりも「視覚的な刺激」の方が効果的です。食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつけられます。



熱中症に注意！

「熱中症」は総称で以下に分類されます。小さい月齢の子ども程、症状を訴えることが難しいので大人がよく観察することが必要になります。

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

<特徴>

- めまい
- 一時的な失神
- 顔面蒼白
- 脈は速くて弱くなる



熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

<特徴>

- 筋肉痛
- 手足がつる
- 筋肉がけいれんする



熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

<特徴>

- 全身倦怠感
- 悪心^{おしん}
- 嘔吐
- 頭痛
- 集中力や判断力の低下



熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

<特徴>

- 体温が高い
- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい
- 言動が不自然
- くらつく



- 朝食は、必ず食べることが大切です。
- 朝食にみそ汁やスープなど塩分が入っている汁物を飲むようにしましょう。

子育て Q&A

こんな子どもの姿、見たことはありませんか？

Q. スーパーに行く時に、いつもと違う道を通ると納得いかず怒りました。どうしてでしょう？(2歳半の子ども)

A. 子どもは秩序感を抱きます。

違う道を行くと不安になり、いつもと同じ道を通る事で安心します。秩序(いつもと同じという事)を大切にすることで子どもは落ち着いて過ごします。

3歳ぐらいまでの月齢の子どもによく見られ、他にも…

- お気に入りの服を毎日着たい



- お母さんの椅子にお父さんがいることが嫌だ
- いつもと同じ場所に片付けたい など