

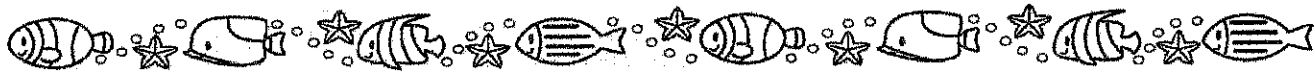
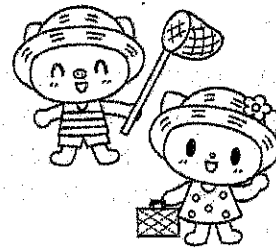
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6. 7. 26 発行

8月の食育目標は「苦手なものも、自分から食べようとする」です。励ましたり、食材を小さく刻んだり、量を調整し食べられるようにしています。食べられた際には大いに褒め、食べられた達成感を味わえるようにしています。また、お友だちの様子を見て自分で食べてみようとして挑戦する子もいます。無理なく様々な食材を食べていきたいですね。



8月の食育(グーランチ)

- * チンジャオロース丼
- * 春雨サラダ
- * 豆腐の中華スープ



今月の食材・・・(パプリカ)

鮮やかな色で食卓を華やかにしてくれるパプリカは、健康や美容にも嬉しい栄養素が多く含まれています。

ビタミンC…シミやしわを防ぐ作用を持つので、美肌効果が期待できます。一般的にビタミンCは熱に弱い成分ですが、パプリカに含まれるビタミンCは加熱調理による損失がほとんどありません。

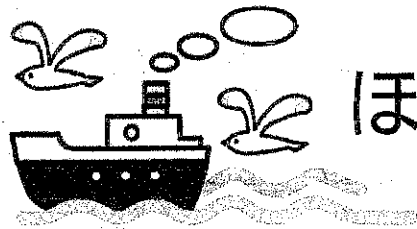
β-カロテン…強い抗酸化作用を持つので活性酸素の発生を抑えます。活性酸素は体内の免疫機能に役立っていますが、増えすぎると生活習慣病の発症につながる恐れがある物質です。過度なストレス、紫外線、喫煙、不規則な食生活によりそのバランスが崩れることがあります。パプリカにはβ-カロテンが多く含まれていますので、ストレスが多い方や食事が不規則な方は、積極的に摂り入れると良いでしょう。

ビタミンE…細胞の酸化を防ぐため老化防止効果が期待できる栄養素です。ビタミンEは、これまでご紹介してきた栄養素、β-カロテン(※)、ビタミンCと合わせてビタミンACE(エース)と呼ばれます。

(※) β-カロテンは必要に応じて、私たちの体の中でビタミンAに変換します。ビタミンACEは、活性酸素の働きを抑える抗酸化物質として注目されている抗酸化ビタミンです。また、ビタミンACEと一緒に食べることでより効果が高まりますので、ビタミンACEが全て揃っていることは、パプリカの魅力の1つとも言えるでしょう。

苦手な子もいますが工夫して食べられると良いですね。





ほけんだより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.7.26 発行

汗をかく季節になりました。汗には高くなった体温を下げる働きがありますが、一方では皮膚トラブルの原因にもなります。たくさん汗をかいたときは、石けんなしでさっとシャワーを浴びるのがお勧めです。今回は皮膚トラブル等についてご紹介します。

あせもを防ぎましょう

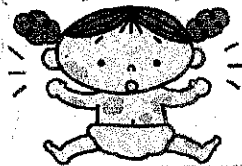
あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

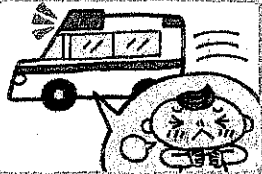
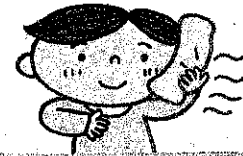
突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。

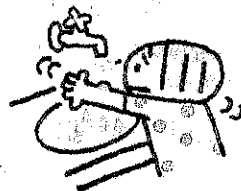


じんましんと同時に、せき込みやヒューヒューするなど呼吸器症状のある場合は、アナフィラキシーの可能性があるので、急いで受診してください。

虫刺され

油断大敵!

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることもあります。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。

