

# すくすくだより

第35号

2018年8月発行

今年の夏は大変暑く、テレビでは熱中症のニュースが多く聞かれます。

子供は、炎天下での部活動やプール、遊びなど、暑い日中に外で活動することが多く、新陳代謝も激しいので、大人に比べて汗を多くかきます。特に小さな子供は、体温調節がうまくいかないのが、体温が上がりやすく、体力も消耗しやすいものです。

子供たちにとって楽しい夏休み！！十分な休養と睡眠、栄養を摂り、夏バテ知らずで良い思い出がたくさん作れるといいですね。

## 夏バテ解消メニュー！！

### 夏野菜と豚ひき肉のカレー

にんにく、玉ねぎ、人参を切り、枝豆やオクラなどお好みの夏野菜を加え、豚ひき肉を炒めたところにトマトと枝豆を混ぜてカレーを加えて煮る簡単メニューです。

### 豚肉と野菜の甘みそ炒め

豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収をよくされると言われる「硫化アリル」を含む玉ねぎと、スタミナ野菜のにんにく、ニラと一緒に炒め、みそ、砂糖、みりん、しょうゆで味付けします。

### 豆腐とオクラのみそ汁

ミネラルが不足しがちになる夏場には、みそ汁は毎日一回飲んでいただきたい料理です。みそや豆腐の原料になっている大豆には、体力回復に役立つたんぱく質が比較的多く含まれています。

### フルーツヨーグルト

フルーツヨーグルトも夏バテ対策にオススメというのはご存知でしたか？ヨーグルトのたんぱく質やカルシウムに、フルーツのビタミンCやクエン酸をプラス。

発汗で失った体力やミネラルを毎日の食事で補ってあげましょう。

夏祭りや遊園地などの、人が多い場所へ出かける時は、迷子や事故、けが、熱中症に十分に注意して楽しんでくださいね。

### 5～7月の利用状況

3歳未満：34名  
3～5歳未満：34名  
5歳以上：10名

### 5～7月の利用疾患状況

発熱や咳がほとんどでした。胃腸炎・手足口病・ヘルパンギーナも数人いました。

医学部

附属病院

1号館1階



♪保育所はいつでも見学可能です。  
お気軽にお越しください。

公立大学法人

福島県立医科大学

病児病後児保育所『すくすく』

外線 024-547-1717

内線 4111