

夏の生活をリセットして、

秋を元気に迎えましょう

まだまだ暑いというよりも酷暑な毎日ですが皆さまいかがお過ごしですか。とは言え、季節は静かに秋に向かっていきます。こういう季節の変わり目は大人でも何となく体の調子がおかしくなりがちです。「不定愁訴」と言うそうです。体調の不調の原因がはっきりせず、検査をしても病気が見つからない状態の事を言うそうです。子ども達にとっても同じことが言えると思います。「夏バテ」ならぬ「秋バテ」です。

当園の給食室の先生に聞いてみました。(クッキング教室をひらいている先生)

これから夏の疲れが出てくる季節、肺や大腸、内臓、皮膚に不調が出てくるそうです。お腹が痛くなったり、下痢したり、皮膚があれったり、じんましんが出たり、アトピーもひどくなったりと。原因はそれだけではありません。食材も原因のひとつだそうです。

「食薬」になる食べ物を少し載せますね。

例えば、「れんこん」を食べると身体に溜まった水分を抜く働きがあります。

離乳食にれんこんは難しく感じますが、すりおろしてくず粉でとろみをつけたりして使用すると食べやすくなり、肺や腸を元気にしてくれます。



「給食だより」にも毎月いろいろなお話を載せていますのでさっそく、HPを確認してみてください。

それ以外では、エアコンによる部屋と外の温度差が原因の体温調節機能の乱れからくる、自律神経の乱れや寝苦しさなどからくる睡眠不足など。

実は最近、体調を崩している子ども達がいるのですがお休み明けということもあり、疲れからくるものでした。

保護者の皆様もまだ本調子ではないなと思われることがあるのでしたら、今のうちにお子さんと一緒に夏の生活をリセットしてみませんか。

内臓に優しい、温かい食事をとってみたり、ぬるめのお風呂につかってみたり早めに眠るようにしてみたりといろいろ調べて試してみてください。

そして、元気に「秋」を迎えて、「秋」を楽しみましょう。