



7月 給食だより

2024.7.1 松山

梅雨明け前のこの時期は、疲れ、だるさ、むくみなど体への影響も大きいです。水分の取り方や塩分補給、外気の湿気や冷房など生活習慣からも影響を受けやすいので暑さに負けず元気で過ごせるように発酵食品を食べましょう！

みなさんは、蚊に刺されやすいですか？子供たちもよく虫に刺される子と刺されにくい子がいます。なぜでしょう？一般的に耳にするのは？
O型の人、お酒を飲む人、汗をかいたときなど、蚊に刺されやすい人と耳にします。しかし、それだけが理由ではないようです。

～蚊はこんな人が好き～

甘いものを食べすぎている人

チョコレート、アイスクリーム、蜂蜜、砂糖、果物、清涼飲料水、炭酸飲料などをとりすぎると、血流が悪くなり、ドロドロな血になります。

動物性食品を摂りすぎている人

乳製品やお肉などの動物性食品をとりすぎると血液が酸性過多になります。

アルコールを摂りすぎている人

アルコールを分解するときに炭酸ガスが発生したり、体温が上がったりします。



～虫が刺す位置で問題点が分かる！？～

左側、頭、上半身、背中をよく刺される

→甘いもの（お酒、砂糖、お菓子、果物、アイスクリームなど）をとりすぎている可能性あり

右側、足、下半身、お腹をよく刺される

→動物性食品（肉、卵、魚、乳製品など）をとりすぎている可能性あり

～蚊に刺されにくくするにはどうしたらいい？～

全粒穀物、野菜、海藻、たくあん、梅干し発酵食品などは血液を強くしてくれます。ここでも梅干しが登場しました。梅干しは本当に優れた食品です。

～こんな経験ありませんか？～

耳元でぷ～んと飛び回る蚊にイライラすることありませんか？
人がイライラすると、体の中の血液の流れが悪いところが瞬時にドロドロに変化し蚊が好む血液の場所を狙います((+_+))人間に殺されるかもしれないリスクを負いながら刺すのはメスの蚊…💧子孫を残すための命がけ…恐るべし！
イライラやストレスや睡眠不足、食べ物と心つながっていますね～！

～蚊に刺されたときの対処法～



自然塩

薬品を使わずにかゆみを抑える効果があるのが塩です。
刺されてすぐに塩をスリスリしておくとかゆみが治まりやすくなります。
掻きむしったり、傷があるとしみるので注意してください。

手作り虫よけスプレー

〈材料〉

- 無水エタノール 15ml
- エッセンシャルオイル（精油） 25 滴
- 精製水 135ml

〈作り方〉

- ① スプレー容器にエタノールとオイルを入れ、よく混ぜ合わせて乳化させます。
- ② 精製水を加え、よく振ってできあがり。



保育園で使用している精油の種類は、シトロネラ、レモンユーカリ、ゼラニウムなどを虫が嫌うと言われています。傷を癒してくれるラベンダーもおすすめです。
他にも虫が嫌う精油はありますが、これらは子どもの皮膚に刺激が少ないものを選んでいきます。**※皮膚に触れるものです、質の良いものを選んで下さい！！**

～旬の食材 とうもろこし～

給食の献立の中から、とうもろこしご飯が人気だったので、ぜひお家でも作ってみてください♪

〈材料〉米 4 合、とうもろこし 1 本、塩 小さじ 1

- ① とうもろこしの実を包丁でそぎ落とす。
- ② 炊飯器に目盛りまで水を入れてから、とうもろこしの実と芯と塩を入れて炊く。芯も一緒に入れることで美味しく炊き上がります！