



あいにくだより

平成 29年7月5号
社会福祉法人興善会
子供の家愛育保育園
理事長 成田豊子



平成 29年 9月 9日 (土) 10:30~11:30

「エフロンシアター・大型絵本をみて

おもちゃで遊ぼう！」



子育て情報

食育編

保健編

冷たいデザート簡単レシピ

牛乳をちょっとアレンジして、夏ぴったりの「バナナシェイク」を紹介します。

【材料】2人分：バナナ1本、ヨーグルト大さじ2、砂糖小さじ1、牛乳200cc

【作り方】バナナは皮をむいてから1cmほどの輪切りにし、冷凍します。凍らせた後は材料を全てミキサーに入れてスイッチオン！氷を使わず、バナナを凍らせて作るのがポイントです。濃厚な味わいで美味しく出来ます。

熱中症に注意！

暑い日が続き、熱中症が心配されます。気温・湿度が高い、風が弱く日差しがきつい、急に暑くなる日などは、十分に気を付けておきましょう。暑さで体内の体液バランスが崩れ、体温が急上昇するのが熱中症です。こまめに水分補給し、薄着を心がけ、出かける時は帽子をかぶりましょう。

熱中症になると、発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ、さらに脱力感・眠気・耳鳴りなどの症状が現れます。ひどくなるとけいれんや意識を失うなどの重い症状になることがあります。熱中症の症状が見られたら、日陰やクーラーで温度調節をした涼しい部屋に移動します。衣類を緩め、手足を冷やしましょう。水分とともに汗で失われた塩分も、薄めたスポーツドリンクなどでとるようにしましょう。

