

# ゆりかご 園だより



2期(6~9月)のねらい  
からだづつ(り)活動を通して子どもの仲間  
関係の質を高めよう 2022.8-1

全国保育協議会で毎月発行している会報に上越教育大学大学院教授の野口孝則氏が「食」について連載しています。7月号には熱中症対策としての食事のことが載っていましたので抜粋したものを紹介します。

大人よりも体格の小さい子どもたちは、熱をため込んでいる地表近くの高湿環境で毎日を過ごしています。また、子どもは体温調節機能が未熟なために「暑さの認知」や「体熱放散などの適応・調節」が適切に機能しないこともあります。子どもたちの熱中症のリスクを低減するための具体的な取り組みとして「こまめな水分補給と塩分補給を心掛けること」などが重要です。体の脱水症状を予防するためには「水分」と「塩分」が大切ですが、それらの効果を得るためにも、生きていくうえでの基盤である「毎日の食事」からの栄養補給の充実が大前提なのです。現代社会では、これほど食環境が豊かであるにも関わらず偏食や小食や朝食欠食などによる栄養不足の課題を有する子どもたちが多く存在しています。栄養不足の状態では、真夏日や猛暑日の環境を乗り越えるかも期待できません。水分と塩分のことだけでなく、人間の生活の基盤である毎日の食事を充実させることが「体力向上」につながり「熱中症対策になる」と書かれていました。

コロナ禍以前は、春に異年齢クラスで摘んだヨモギで団子をつくり夏は自分たちで育てた野菜を調理、他クラスへもおすそ分け、年長児はかき氷も作ってくれました。秋は収穫したジャガイモや人参で年長児がカレーを作り他クラスにもごちそう。進級前には各クラスおやつなどをつくらせて成長を友だちと喜び合うパーティーを開くなど、クッキング保育は園生活に彩を与えてくれました。今は日常生活に「食」を身近に感じる活動がしにくくなっています。

しかし、そんな中でも野菜を育て、大人が調理するのを見て関心をもち、友だちと一緒に食べる喜びを感じています。

暑い日が続きますが8月は野菜摂取月間で、夏野菜のおいしい季節です。園での食育が熱中症対策にもなる毎日の食事の充実につながります。元気に生きていくための力となるよう原復しています。