



食育だより 7月



夏場の水分補給を大切に



夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。

子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。



体重のうちの水分が占める割合は約 70%

体重に占める水分の割合は、幼児で 70%、大人は約 60%です。幼児は、体重当たりの水分必要量が多く、たくさん汗をかくと脱水症状を起こしてしまいます。幼児期は代謝が活発なため大人が気づかないうちにたくさんの水分を失ってしまうことがあります。そのため、水分補給は生命を維持するためにも必要不可欠なのです。

体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からも失われます。夏は特に発汗が多くなりますので、意識して水分補給をすることが大切です。

食事の中で水分をとる工夫をしよう

暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。

例えば、ごはん 100g 中には 60g の水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることで水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。



のどが かわく まえに のもう

そとあそびの まえと あとや へやで
あそんで いる ときも わすれずに のむよ

なにを のむと いいのかな？

みずや むぎちゃんに しょうね

緑茶や紅茶にはカフェインが含まれているので子どもたちにはあまり適しません。

カフェインには利尿作用があり、水分の排泄を促してしまいます。

水や麦茶のような「カフェインを含まない」飲み物がオススメです。

また、スポーツドリンクやジュースには砂糖が含まれているので飲みすぎに注意してください。(激しい運動時などの水分補給にスポーツドリンクを活用するのはOK！)

甘いジュースなどはかえってのどがかわきやすくなる可能性があります。

また、冷たい飲み物は、糖分を感じにくくなるのでつい飲みすぎてしまいます。

おしっこは ちゃんと でて いるかな？

トイレで おしっこが ちゃんと でていれば じょうずに のめているよ。



2～3 時間に 1 回、排尿があれば上手に水分補給ができています。
お子さんには、トイレに行きたくなるとよいことを伝えてください。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口を付けて飲むと、中に口の中の細菌が入ります。そして飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。

特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は開けたら早めに飲みきりましょう。



暑さ対策のお知らせ

* ご持参いただく「ごはん」について *

毎日気を使っているかと思いますが、清潔な容器に、清潔なしゃもじで、当日炊いたご飯を詰め、冷ましてから蓋をしてください。

猛暑時は保冷剤や保冷用袋の利用もおすすめです。

家庭から持ってくる「ごはん」の目標は、
3歳～5歳平均して、炊いたご飯で

110gです

(食べ具合によって調整してください)



おはし じょうずにもてるかな？



今月は、年少さんへお箸の正しい持ち方のお話をしています。指先に集中して真剣に持とうと頑張る年少さんをご紹介します。

正しい持ち方になるように
がんばっています👏

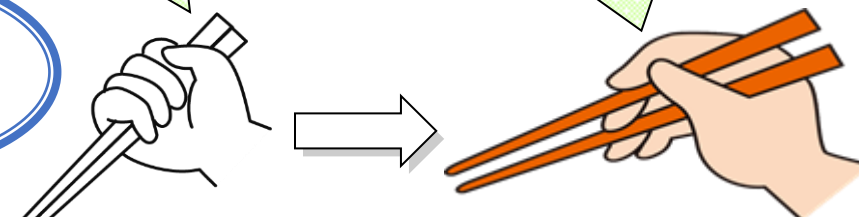


たくさん練習して、
こんなにカッコよく
持てるようになりました✧



初めはうまく持てなくても
大丈夫！少しずつ上手に
なっていきます。

正しい持ち方です。毎日声がけて、
意識させてあげましょう。お家でもアルミホイルなどを使い、楽しみながら
できるといいですね👏



お箸の持ち方を練習した道具を持ち帰ります。

ご家庭でも箸の持ち方を練習してみてください🍴

保育園で人気の給食メニュー🍴

★ピーマン春巻き★

<材料> 4人分

サラダ油・・・小さじ1

キャベツ・・・50g

しょうゆ・・・小さじ1と1/2

コショウ・・・少々

片栗粉・・・小さじ1

<作り方>

①野菜はせん切りにしてサラダ油でひき肉を炒め、ピーマン、キャベツも加え炒める。

②①にしょうゆ、砂糖、コショウを入れて味を調え最後にごま油で香りをつける。
この時、水分が多く出ていたら水溶き片栗粉を加え固めにする。

③春巻きの皮に粗熱を取った②を巻いて油で揚げる。

ピーマン・・・50g

豚挽き肉・・・110g

砂糖・・・小さじ1/2

ごま油・・・少々

春巻きの皮・・・4枚

ピーマンが苦手な子
でも食べられると
人気のメニューです♪