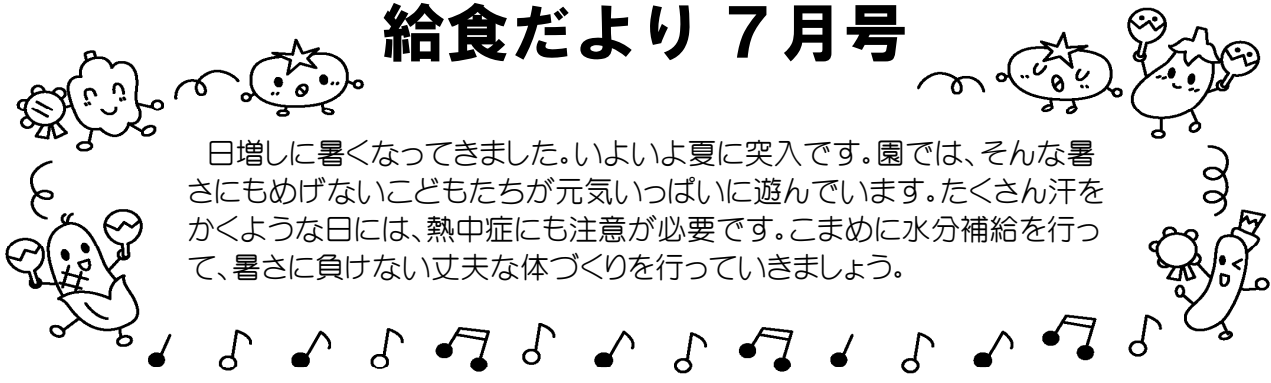
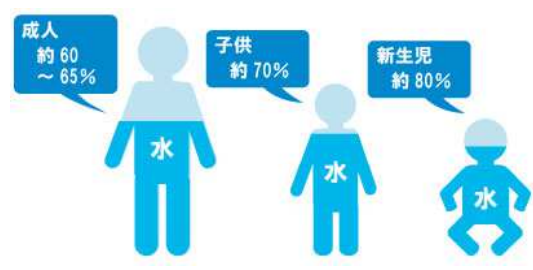


給食だより 7月号



日増しに暑くなってきました。いよいよ夏に突入です。園では、そんな暑さにもめげないこどもたちが元気いっぱい遊んでいます。たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給を行って、暑さに負けない丈夫な体づくりを行っていきましょう。

こども達の水分補給について



水分補給に適している飲み物は白湯やお茶などです。
運動中や運動後など、一時的に大量に汗をかいた場合には、電解質と糖分が含まれたスポーツドリンクがおすすめです。
ジュースは糖分が多いため大量に飲むと食事に影響したり、虫歯・肥満の原因になるので、むやみに与えることは控えましょう。

人間の身体の水分量はこのように言われています。
こどもは汗もかきやすく大人よりも水分が出ていきやすいため、大人以上に水分が必要です。汗をかいてから、のどが渇いてからではなく、のどが渇く前から十分な水分補給をすることが脱水を防ぐポイントです。
水分補給のタイミングは・
☆起床時
☆運動の前と後
☆食事やおやつの時
☆お風呂に入る前と後
☆寝る前
一度に大量の水分を摂るのではなくこまめに飲むことがポイントです。

- ☆1日に必要な水分量☆
- ・乳児120~150ml/kg
 - ・幼児90~100ml/kg
 - ・成人40~50ml/kg

熱中症に
ならないために.....
こまめに**水分補給**を

《旬の野菜を食べよう》

- ・夏野菜には水分はもちろんミネラルも多く含んでいます。暑い夏は体の中から冷やしてくれますし、夏季に必要な栄養素を手軽に補給できます。園でもトマトやきゅうり、ピーマンがすくすく育っています(*^▽^*)

6/21、クラスクッキングはきりん組
園でとれたピーマン・トマトを使ってピザトーストを作りました。こども用包丁を使って野菜を切るのにもチャレンジ!! 焼きあがったピザトーストを見て「いい匂い、美味しそう」の声。「美味しい〜♪クッキングして良かった!!」と楽しいクッキングになりました。

6/17、きりん組の給食試食会へのご参加ありがとうございました(*^▽^*)お父さん・お母さんと一緒に食べられて子供達も楽しそうに、よく食べていました♪ その時の献立の人参サラダが好評でしたのでレシピを掲載します。

人参サラダ(4人分)

にんじん	80g	めんつゆ	大さじ1
コーン	40g	マヨネーズ	大さじ2
ささみ	40g	すりごま	お好みで

にんじん、ささみをボイルして材料全て混ぜれば完成☆