



給食だより

令和元年 7月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

夏野菜たくさん採れています



先月は保育参加、きりん組の給食試食会への参加ありがとうございました。給食でお出した「夏野菜のお浸し」は朝に子供たちが園長先生と一緒に収穫したトマトと茄子を使いました。他にも胡瓜やスイカ、ブルーベリーなど収穫し、美味しく頂いています。野菜が苦手な子も自分たちで採った野菜の味は格別のように、良く食べてくれます。子供たちには内緒ですが、カレーやハヤシライスにもこっそり茄子やトマトを入れていて気づいているのかわかりませんが「美味しい！」と食べてくれます。



夏に多い子供の病気



特に夏に多く発症する子供の病気として知られているのが、溶連菌感染症・手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱（アデノウイルス）です。どの病気の症状として高熱が出て、ひどい時は入院することが多いようです。

★熱があっても食欲がある時

胃腸が弱っている事もあるので消化吸収のよい、お粥やおじや、煮込みうどん野菜スープなどの水分の多いものが良。

★熱があっても食欲もない時

食事より水分補給を優先させます。汗や呼吸からも水分は失われ、脱水症を起こしやすくなります。麦茶の他に糖質・塩分を補給できるイオン飲料やさっぱりしたスープなどをこまめに取るようにしましょう。

↓ 昨年の給食だよりでもお知らせした内容ですが、もう一度・・・。

水分補給で熱中症予防

大切な水分補給

一日に必要な水分量は子供ほど多く体重1kg当たり乳児で150ml、幼児で100ml（「何を飲むか」も大事になります。運動で大量言われています。体重20kgの幼児だと、一日2Lの水分が必要になります。適切な水分補給は熱中症の予防にもなります。水やお茶を意識して取るように心がけましょう。

ジュースに含まれる糖分

水分補給が大切とは言いましたが、汗をかいた時には電解質や適度な糖分を含むスポーツ飲料がおすすめですが、炭酸飲料や果物のジュース、カルピスには大量の糖分が含まれています。飲みすぎは肥満や虫歯につながります。ペットボトルから直に飲まない。コップに注ぐ。お茶に代えるなどの工夫で量の調節をしましょう。

※いろはすなど果物の味のついた清涼飲料水にも糖分は含まれています。



夏場（6月～8月）は、細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を防ぐ為には、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。石鹸を使ってきれいに手を洗い、食品は低温保存し、十分な加熱を心がけましょう。水筒やお弁当箱のパッキン部分はなかなか洗浄しにくい部分です。そんな箇所ほど雑菌やカビが発生しやすいです。通常の洗浄にプラス、ハイター（ジア塩素酸）での殺菌をよろしくお願ひします。

