



給食だより

令和2年 7月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



熱中症に注意！

毎日暑いですね（汗）大人はじっとしておきたいところですが、こども達は毎日元気に園庭を駆け回ったり、木陰の砂場で遊んでみたりと、元気に過ごしています。そのパワー分けて欲しいものです。遊んだら水分補給！しかし、ご家庭からのお茶が足りず、午前中には空になる子もいます。園でも麦茶を用意していますが、次から次にもらいに来られると間に合いません。最初から多めに持ってこられると助かります。よろしくお祈りします。

熱中症予防の為の水分補給

水分補給のタイミングは？

のどが渴いた時は、すでに体の水分が不足しているので、のどの渴きを感じる前に水分補給を行う事が大切です。タイミングとしては、運動や入浴などで汗をかいた後や、こどもが欲しがるときが目安となります。大量の汗をかくと、水分以外にも塩分も失われるため、電解質を含み、吸収しやすいように糖分も含んだイオン飲料や経口補水液などが最適です。運動前や運動中は、1回にコップ1杯程度をゆっくり飲み、運動後は体重減少分を補う程度が目安です。

飲料の種類を知っておこう

水

熱中症を予防するのに朝や寝る前、入浴後などに飲みます。電解質が含まれていないので、運動時の水分補給には適していません。

イオン飲料（スポーツ飲料）

糖分が含まれていて、ナトリウムなどの電解質の吸収も良いため、運動時に適した飲料です。大人用には糖分・塩分が多く含まれているので、日常的に水がわりに飲むと血糖値が高くなったり、虫歯・肥満になったり、ビタミンB1不足による脳障害を起こしたりする原因になりますので、飲みすぎに注意して下さい。

お茶

麦茶が最適です。麦茶独特の香りは、血液の流れを良くする作用もあり、夏バテ解消や疲労回復効果もあります。緑茶・紅茶は利尿効果のあるカフェインを含むので、脱水予防には不適です。

経口補水液

不足している電解質や水分の吸収を早めます。軽度から中等度の脱水状態の時にゆっくり飲ませることで、点滴が不要になることもあります。



夏野菜を通して食べ物への興味・関心を育みます



野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。夏野菜の栽培や調理を通して、食べられるものや食べたい物が増え、食べ物について会話も多くなります。ご家庭でもぜひ、一緒に育てたり、調理をしたりして話題にしてみてください。園でもミニトマトや茄子など給食で使用する時には「園のだよ」と声かけしています。

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祈りします。