



給食だより

令和4年 8月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

手洗い・消毒を徹底しましょう

コロナウイルス感染者が毎日過去最高を更新しています。感染経路が不明の例が多く、本当にいつどこで感染してもおかしくない異常な事態になっています。まず出来ることは手洗い・消毒です。大事な家族を守るため徹底していきましょう



食中毒に気をつけましょう

出来たての温かいお弁当に蓋をした時と冷ましてから蓋をした時の細菌の数を調べると温かい方に10倍の細菌がいたという報告があります。原因は水蒸気で細菌が活発に活動し増殖してしまいます。湯気が立たなくなるまで冷やしてから蓋を、お弁当入れに保冷剤をお願いします。また、お弁当箱が衛生的ではないと食中毒につながります。特にパッキンタイプのお弁当箱や水筒はゴムも外して洗浄殺菌をお願いします。

熱中症予防の為に水分補給

水分補給のタイミングは？

のどが渇いた時は、すでに体の水分が不足しているので、のどの渇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、こどもが欲しがる時が目安となります。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

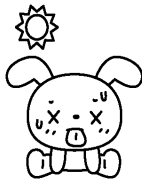
熱中症を予防するのに朝や寝る前、入浴後などに飲みます。電解質が含まれていないので、運動時の水分補給には適していません。

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。

つめたい飲み物・食べ物のとりすぎに注意

つめたい飲み物や食べ物をとりすぎると食欲低下や腹痛・下痢の原因になります。夏バテ防止の為にものとりすぎに注意してください。

