



給食だより

令和5年 7月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



水分補給が大切です。多めのお茶をお願いします。

毎日蒸し蒸しじめじめ、暑さが本格的になってきました。こども達は木陰を選んで遊んでいます、午前中にはすでにシャワーでも浴びたかのように汗びっしょりです。先生方も「お茶飲んで！」と何回も言われています。

体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、おとなは約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ます。その為水分補給は生命を維持するために必要不可欠です。

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。

小さいこども達は脱水にならない為にこまめな水分補給が重要です。

こりす組さんはストロータイプの水筒から容量が多い直のみタイプに変わる子が増えています。活動量や飲む量が多いきりん組さんやうさぎ組さんは大きめの水筒にしたり、2本持たせるなどの工夫をお願いします。



食事のなかで水分をとる工夫をしましょう

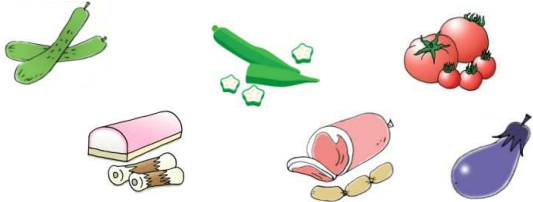
暑い日が続くと食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事を主食・主菜・副菜・揃ったものにする事で、十分に水分補給が出来ます。例えば、ご飯100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜にふんだんに野菜を使ったり、果物を付ける事で水分は補給出来ます。そして、熱中症予防の為にも、食事から水分と共に塩分を補給する事が大切です。



夏野菜を食べましょう

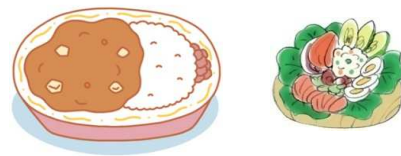
夏が旬の野菜は、夏の時季に栄養価が高く、不足しがちな栄養素を効率よく補う事ができ、体の熱を冷やす作用があります。今が旬の美味しい野菜や果物を食事に取り入れましょう。

麺は具たくさんにしましょう



麺類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足して、夏バテの原因になります。麺に野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスが整います。

食欲がわかない時のひと工夫



食欲がわかない時には香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の野菜を使ったカレーライスや、ピクルスなどはいかがですか。ピクルスはお子さんには薄味にし、大人にはコショウなどを加えてもおいしく食べられます。



楽しかったクラスクッキング

6/23にきりん組でクラスクッキングで夏野菜のミニトマトとピーマンを使ったピザトーストを作りました。初めて包丁を使う子が多く、後ろから手を添えて一緒に切りました。変に力を入れず上手でびっくりしました。自分たちで切った野菜は苦手でも「食べてみよう！」と思ったようで、全員がのせていました。焼き上がるまで、則子先生にお手伝いが題材の絵本を読んで頂き、皆がすぐに出来るお手伝いに靴並べ・お弁当箱や水筒を出す・着替えた服を出すなど教えました。お母さん達はとっても助かり、喜ぶよと言いましたが、お家でしてますか？ビンゴゲームも大盛り上がりで、とても楽しいクッキングでした。