



# 給食だより

令和6年 7月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



## 夏を元気に過ごす水分補給のポイント

毎日蒸し蒸しじめじめ、暑くなってきました。かといえ、雨が降るとグッと気温が下がったりで、体調を崩しやすい時期です。これから梅雨があげると本格的な暑い夏がやってきます。

こども達は給食前にはもう汗びっしょりです。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。

体重10kg以下のこどもでは1kgあたり100mlの水分が必要と言われていますが、

多いこども達は沢山の汗をかき、何回もトイレにいきます。なので、それ以上の水分が必要です。

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もいます。

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。



POINT① 活動前に十分な水分補給を（のどが渇く前に飲む）

POINT② 排尿は出来ているか？（出来ていなければ経口補水液を欲しがるだけ飲ませる）

POINT③ 飲料の糖分に注意を（飲料の表示は炭水化物＝砂糖と考えて大丈夫です）

※いろはすなど果物味の透明の飲料にも砂糖は入っています。

## 給食試食会への参加ありがとうございました。

6/15の保育参加時にきりん組保護者様対象の給食試食会を行いました。5年ぶりの開催で、バタバタの部分もありましたが、皆さん喜んでくださったようです。「美味しかった」との声にホッとしています。こども達がブロッコリーやごぼうなどの野菜をバクバク食べる姿にビックリされる方も多かったようです。今回のメニューのごほうじらとふわふわスープのレシピです。

また、良く噛むことで、脳への刺激やあごの発達にも効果的です。

### ★材料（4人分）★

ごぼう・・・200g  
る。

①ごぼう・人参は5cmくらいに切ったものを千切りにし、



かにかま・・・2本

②枝豆をさやから剥いて茹でる。

にんじん・・・40g

③かにかまを1cmくらいに切る。

えだまめ・・・40g  
を調える。

④材料が熱がとれたら、マヨネーズと塩コショウで味

マヨネーズ・・・適宜

塩コショウ・・・適宜

※3歳以下、~~ふわふわ~~枝豆は危険なので、コーンや胡瓜を使って

ください。汁物はみんな大好きですが、特にふわふわスープはとても喜んでくれます。

パン粉を入れることでふわふわとした食感になり、  
野菜とたんぱく質と一緒にとれる栄養満点な汁物です。

### ★材料（4人分）★

卵・・・2個

①キャベツ・えのき・ベーコンは短冊に切る

ベーコン・・・2枚

②①とコンソメでスープをつくる

キャベツ・・・80g

③溶いた卵にパン粉を入れ、煮たスープに回し

えのき・・・1/2束

④卵が浮いてきたらかき混ぜ、塩コショウで味を調

パン粉・・・大きじ2～3

コンソメ、塩コショウ・・・適宜 ※卵アレルギーの子は卵、ベーコンを鶏肉などに変更してください。

