

給食・食育だより

No. 3

平成27年6月1日 南日野保育園

暑い日が続く、のどが渇くことが多くなる季節になりました。保育園では給食室で朝一番に子どもたちの水分補給用に、やかんや大きな鍋でお茶を沸かしています。

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。それは、大人では体重の約60%、乳幼児は約70%、新生児ではなんと約80%と、年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。

☆食事からも水分☆

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期にはみそ汁やスープ類などの汁物が、水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。

☆水分量の目安☆

年齢や季節で差はありますが、目安として

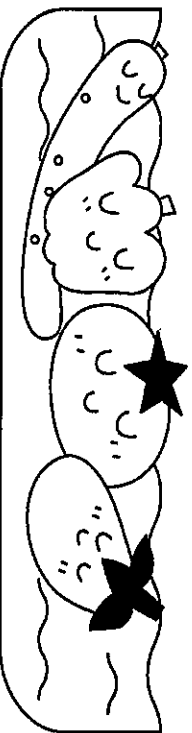
- ・ 乳児は1回に50～100ml
- ・ 幼児は100～150ml

一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにしましょう。冷たいものを一気に飲むと食欲不振にもつながります。

☆熱中症にならないためにも水分☆

熱中症とは身体が脱水の状態で、蒸し暑い気候の中にあることにより「気分が悪い・頭痛がするなど」の症状を呈するものです。場合によっては重篤な症状になり命取りになることもあります。のどが渴いた時にだけ飲むのでは足りません。特に乳児は自分からのどが渴いたと言えませんが大人が気をつけて水分補給させてあげるよう心がけましょう。

熱中症の予防のためにはこまめな水分補給が大切です。



簡単!!保育園メニュー

シルバーサラダ

(材料約4人分)

春雨	50g
ぎゅうり	1本
人参	1/3本
アヨネース	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々

- ① 春雨は熱湯で戻し、水荒いし、
- ② 胡瓜、人参は千切り、人参は茹でる
- ③ 水気をきった春雨と人参・胡瓜にアヨネース、塩、コショウを加えて味を調える。



給食室から一言

一汁二菜を基本に、食欲をそるような季節や時期に合わせた食材・調理形態・盛り付けを心がけています。見本が展示されていますので、是非、お子さんと一緒にご覧ください。

