



「もぐもぐ」7月号



子どもの水分補給

～いつ・何を・どのくらい飲んだらいいの?～

いつ

朝起きた時とおやすみ前
お風呂に入る前と後
遊びにでかける前と後



*水、煮出した麦茶やほうじ茶などの甘くないものがおすすめです。

何を

*水分補給と言えば、スポーツ飲料を選びがちですが、砂糖が多く含まれているため、肥満や虫歯、夏バテの原因にもなることがあります。

*牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので、水分補給という点では適していないそうです。

冷たい物の食べ過ぎに注意!

冷たい物の食べ過ぎは、胃腸の血管を収縮させ活動を弱めてしまうため、胃腸の調子が悪くなり、消化不良や食欲不振に繋がります。

暑い日が続くとつい冷たい物を食べたくなりますが、ほどほどにして暑さに負けない元気な体でこの夏を乗りきりましょう!

どれくらい

一度にたくさん摂らず、少しずつ摂取
一回に飲む量は…乳児50～100ml
幼児100～150ml



クラスの給食の様子

つぼみ…食べるのが好きな子ども達。給食の準備を始めるとご飯だとわかり喜ぶ姿が見られます。手づかみ食で意欲的に食べる姿を大事に、保育士とやり取りしながら楽しく食べています。

もも…手づかみやスプーンを使って意欲的に食べていますが、苦手なメニューも出てきました。保育士とのやり取りや、お友達が食べる姿に一口だけ頑張ってみようとする姿もみられます。

たんぼぼ…食べる意欲があり、給食の時間が楽しみな子ども達です。苦手な食材もありますが、クラスで育てた枝豆を自分たちで収穫し、枝豆ご飯にするととても良く食べました!

すみれ…苦手なメニューは自分から「減らして」と言えるようになってきました。配膳や片付けの仕方にも慣れてきて、食具の持ち方も意識している姿が見られます。お茶も良く飲んでいました。

ばら…野菜が苦手な子ども達ですが、自分たちで育てたきゅうりのクッキングは、みんな良く食べました。最後に残ったものを集めるのにスプーンを使っていますが、お箸も頑張っています。

ゆり…給食のお当番さんが楽しみで、自分の番の時は張り切って取り組んでいます。お箸を意欲的に使う様子もあり、苦手な野菜も、少しずつ食べられる種類が増えました。

キャベツの梅サラダ

～大人4人分～

- ・キャベツ 200g
- ・えのき 60g
- ・きゅうり 80g
- ・うめぼし 15g
- ・油 小さじ2強
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・リンゴ酢 小さじ1弱
- ・塩こしょう 少々(お好みで)

- ① キャベツは好みの大きさに切り、ゆでて冷ます。
- ② えのきは好みの大きさに切り、ゆでて冷ます。
- ③ きゅうりは半月切りにし塩を振る。
- ④ 梅干しは細かく切り調味料と合わせる。
- ⑤ ①②③をよく絞り、④と合わせる。