

7月



給食だより

平成29年7月
かんのん町保育園

暑い日が続き、のどが渇くことが多くなる季節になりました。保育園の給食室では毎朝、子どもたちの水分補給用のお茶を沸かすことから一日が始まります。

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。

水分補給を見直してみよう

水分補給のお茶は、外出時の前後や昼寝の前後、入浴の前後などに少しずつ飲むようにしましょう。

食事からも水分を



水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと朝・昼・晩の食事をとることは栄養補給ととも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味噌汁やスープ類などの汁物が、水分だけでなくミネラルの補給源にもなります。

熱中症にならないための水分の取り方

熱中症は、体が脱水の状態になり、「気分が悪い、頭痛がする」などの症状がでます。のどの渇きを感じたとき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ので、大人が気をつけてこまめに水分を与えるように心がけましょう。



水分量の目安はどのくらい？



年齢や季節で差はありますが、一回に飲む目安として乳児は50～100ml、幼児は100～150mlくらいが適量です。

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す。冷たいものを一気に飲むと、食欲不振にもつながります。

☆6月のお誕生日会メニュー☆



昼食
かやくごはん
ハンバーグ
もやしサラダ
味噌汁
めろん
メロン



おやつ
お茶
フルーツケーキ



※乳製品・卵など使用せず、アレルギーの除去なしで作りました。