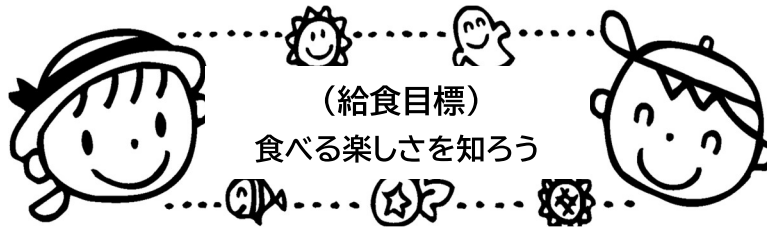


7月



R4. 7.14 千代田幼稚園

夏の暑さも本番になりました。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事をきちんととりましょう。こまめな水分補給も忘れずに！



(配慮事項)

- 人といっしょに食べる楽しさを知る
- 自分で適量を判断し、意欲的に食べる

(食育目標) 食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う

子どもの食事に大切なのは、「これ、おいしいね」と気持ちを共感し合ったり、食べ物の話をしたりしながら、友達や保育者、家族と食べることです。体験を重ねることで、「一人で食べるより、いっしょに食べるほうがよりおいしい」と感じることができます。また、3歳頃までは、よく身体を動かして空腹を感じ、自分にちょうどよい量を食べ、満足感を得るという経験を重ねることが大切です。すると、次第に自分がどのくらい食べられそうかななどの見通しをことばで伝えるようになります。適量がわかると「どんな味がするのかな。食べてみよう」など前向きな気持ちで食事をすることができ、さらに残さず食べることで達成感を覚えて毎日の食事を楽しむようになります。

●土用の丑の日(今月は23日です)

土用の丑の日には、「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもつながります。



<夏野菜を食べましょう>

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体にこもった熱をとってくれる、体にやさしくておいしい食材です。

今月の給食では・・・

トマトの甘酢漬け・マーボーなす・オクラのすまし汁・ズッキーニ入りみそ炒め・かぼちゃの煮物等、夏野菜をたっぷり使用しています。



熱中症に注意！子どもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良い、ゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温を調節したり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識しましょう。

①体温や血圧の調節がうまくできない
体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。

②照り返しの影響を受けやすい
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

③暑さに気づきにくい
遊びに夢中になり、喉の渇きに気付かず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

④大人より脱水症状の悪化が速い
体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

7月7日(木)の給食



7月7日(木)の給食は、ちらし寿司、冷しゃぶサラダ、星の子スープ、デザート(メロン)、牛乳でした。星の子スープには魚そうめん、星型になると、オクラなど七夕にちなんだ食材をたくさん使用しました。子ども達もおいしそうに食べており、残菜もほとんどありませんでした！デザートは池田歯科のお母様から頂いた物です★

●冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物(すいかなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



あま〜い飲み物に含まれる砂糖の量

角砂糖にすると、コップ1杯(200ml)の飲み物には、こんなに砂糖が隠れています。

(■・・・角砂糖4g)

・炭酸飲料…約5個 ■■■■■■

(コーラ、サイダーなど)

・スポーツドリンク…約3個

■■■

・果汁飲料(濃縮還元ジュース等)…

約6個 ■■■■■■

・乳酸飲料(カルピスなど)…

約8個 ■■■■■■