

食育だより

8月号

令和3年8月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

梅雨明けと同時に真夏日が続くようになりました。子どもたちも楽しみにしていたプールや水遊びがたくさん出来るようになり、保育園で用意するお茶も日に日に多くなっています。たくさん汗をかいた分、しっかり水分補給をしています。

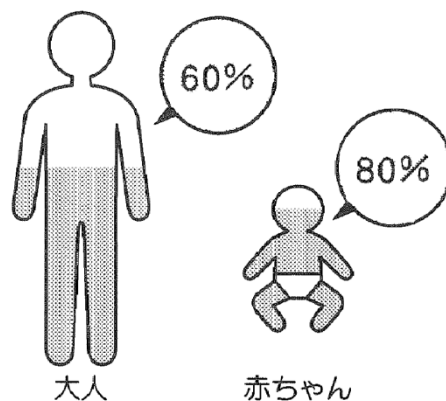
こまめな水分補給を心がけましょう

夏は気温や湿度が高く、熱中症が心配な季節です。予防のためには、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

<子どもの水分量は多め>

人間の体からは毎日、約2Lの水分が尿や便、汗、肺からの蒸気となって体の外に出ています。成人は体の約60%が、生まれたばかりの赤ちゃんは約80%が水分です。子どもはもともと水分が多く、大人よりも代謝が盛んです。

また、体の大きさに対して皮膚の面積が広いなどの理由から、体重当たりの水分の必要量が成人の2倍であるといわれています。熱中症予防のためにも、子どもたちには十分な水分をとるように伝えましょう。

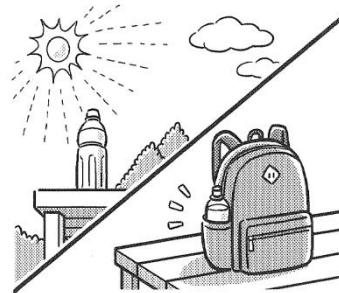


<のどが渇く前の水分補給>

水分補給の基本は“少量をこまめに”です。のどが渇いた時には、脱水が始まっています。そのため、のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切になります。特に子どもの場合は、遊びに夢中になって、のどが渇いたことを忘れてしまいがちです。そのため、こまめに声かけをして休憩をとり、水分補給をさせる必要があります。

<ペットボトルを持ちあるく時の注意>

水分補給のために、ペットボトルを持ち歩いて直接、口をつけて飲む機会も多いようです。口をつけて飲むと口腔内の細菌がペットボトルの中に入り、飲料を汚染します。気温や湿度の高い場合には、飲料の中の細菌が増殖します。また、糖分が多い果汁飲料や炭酸飲料などは細菌の栄養になるものが多いため、より増殖しやすくなります。開封後は、できるだけ短時間で飲み切る、炎天下に置いたままにしないなどの注意が必要です。



<ジュースや乳酸菌飲料を飲む時は・・・>

普段の水分補給では、水や麦茶などを飲みましょう。ジュースや乳酸菌飲料は、糖分が多く含まれているため、だらだら飲むとむし歯の原因になったり、食事の妨げになったりします。ジュースや乳酸菌飲料は、量や時間を決めて飲むようにしましょう。

世界の料理を食べよう



8月19日（木）は「中国料理」を堪能します！

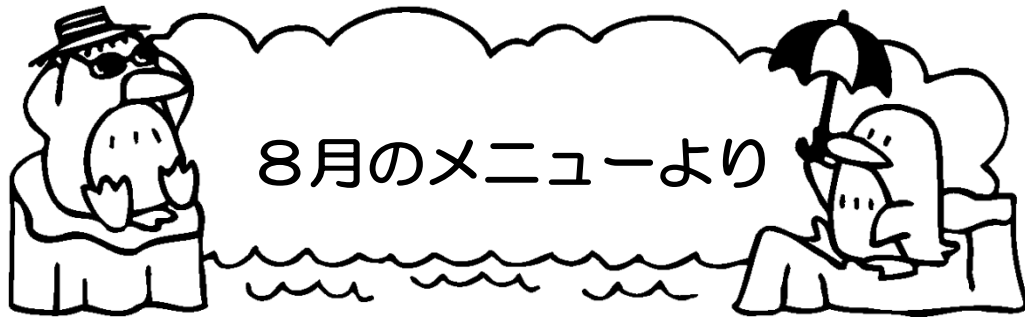
チャーハン

バンバンジー

春雨スープ

果物

<おやつ> 開口笑



— バンバンジー —

<材料・4人分>

鶏ささみ	4切	しょうゆ	小さじ2杯
人参	少々	酢	60g
キャベツ	少々	ごま油	1/2缶
きゅうり	大さじ2杯	砂糖	大さじ3杯
		ねりごま	小さじ2杯

<作り方>

- ① 鶏ささみは茹でて、細かくほぐしておく。
- ② 人参、キャベツ、きゅうりはせん切りにする。
(保育園では、衛生面と食べやすさを考慮して、一度、野菜は茹でています。)
- ③ ボウルに調味料を全て入れて、よく混ぜる。
- ④ ③に①と②を入れて、さっくりと混ぜあわせる。

夏休み、お盆休みなど、生活リズムが崩れがちです。意識的に生活リズムを整えていきましょう

早起き



朝ごはん



外遊び



早寝

