



～給食保護者会を終えて～

お忙しい中、給食保護者会にご出席いただきましてありがとうございました。保護者会の内容と感想の一部を園だよりにて掲載させていただきました。

今後ともご家庭との連携をはかりながらお子さんの成長・発達を支えていきたいと思っております。

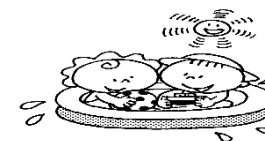
～夏バテしない食事～

★旬のものを積極的に食べましょう！

スーパーでは、1年中出回っているきゅうり、なす、トマト、ピーマンなど実は夏が旬の野菜です。他にも国産かぼちゃ、とうもろこし、冬瓜、枝豆など沢山の種類の夏野菜が出回ります。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は水分も多く、ビタミンCやカリウムを含んでいます。また夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンが不足しがちです。ビタミンBを多く含む豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ごまなどの摂取を心がけましょう。

今月の給食の魚は、旬の、いわし、きす、あじを使用する予定です。いわしは三枚おろしにして玉ねぎ、トマト、チーズをのせて『重ね焼き』、キスは塩をふり『天ぷら』に、あじは三枚おろしにして塩をふり『塩焼き』にします。

生のとうもろこしを沢山使いコーンポタージュ、夏野菜カレー、夏野菜の中華和えと栄養満点菜旬の野菜、魚を沢山取り入れた献立になっています。旬の物をたくさん食べて、体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう！



～夏に向けての水分補給～

蒸し暑い日が続き、じっとしていても汗が出てきます。汗は目に見えなくても常に皮膚から蒸発しています。気がつかないうちに体が脱水状態になっている事があるので注意したいですね。汗をたくさんかくこの季節、子どもたちは大人以上に汗をかきます。のどが渇き、水分補給がいつもより必要になります。

子どもたちも水遊びやプールでたくさん身体を動かし、汗をかく季節です。保育園でもお茶や湯ざまし等でこまめに水分補給をしていきますので、ご家庭でもこまめな水分補給を心がけましょう！

*湯ざまし…水道水を一度沸騰させてさましたものを湯ざまし(白湯)といいます。水道水には、塩素やカルキが含まれていますので、これらを抜くめに5分程度煮立たせましょう。

★手作りの経口補水液を作ってみましょう！



下痢や嘔吐が続くと身体から大量の水分と塩分が失われて脱水状態になります。また炎天下や気温の高い場所でのスポーツなどによる過度の発汗でも脱水状態に陥ることがあります。このような状態の時は、水分と微量の塩分をできるだけ同時に補給することが大切です。水やお茶だけではかえって病状が悪化することもありますので注意が必要です。

脱水には色々な段階があり、重症になると点滴しかありませんが、軽い脱水(のどが渇く、落ち着かない、機嫌が悪い、目や粘膜は正常)、中くらいの脱水症(非常にのどが渇く、機嫌が悪い、目がくぼむ、口が乾燥する、尿が非常に少ない)までは経口補水液が活躍します。脱水を起こす前にこまめな水分補給が大切ですが、脱水をおこしたとき、病院に行く前に、ぜひご家庭で経口補水液を試してみたいかがでしょうか。市販品もありますが、簡単に作ることができます。

湯ざまし1リットルに対して、砂糖40g、食塩3gを混ぜれば出来上がりです。

栄養士より