

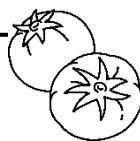


給食だより☆



☆旬の食材☆

きゅうり おくら 枝豆
 トマト とうもろこし
 すいか メロン もも
 あじ あなご いわし



2022年7月

幼保連携型認定こども園

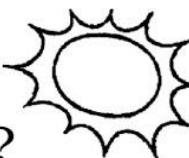
聖ミカエル広畑幼稚園

給食室



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の身体の水分の割合は、体重の70～80%とされています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子ども達に一番適している飲み物は水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の摂り過ぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、じりじりと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服にし、こまめに水分摂取をし、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。体調の変化に気を付け、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



冷たいおやつとり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。摂り過ぎると、おなかを冷やしたり、甘いものでお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることも。冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩の時だけなど、摂り過ぎない習慣作りが大切です。



ビタミンとリコピンで医者いらず！

夏のトマト

6月～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

