

給食だより

じめじめした季節が明けるといよいよ夏です。夏バテを予防するためには、たんぱく質、ビタミンB₁を豊富に含む肉、魚、卵、大豆製品と、ビタミン、ミネラル、水分を豊富に含む夏野菜を摂ると効果的です。バランスよく食べて、これから迎える夏本番を乗り越えたいです。

幼児クラスでは、6月に作った梅ジュースが今月末には出来上がります。出来上がった梅ジュースは、夏バテ予防に水で割って少しずつ飲んでいきます。



【夏バテを予防する食生活】

①バランスの良い食事を摂りましょう。

汗と共にエネルギー産生のために必要なビタミンB群やミネラルが失われてしまうため、体がだるくなります。夏バテを予防するにはバランスの良い食事を心がけましょう。

②生活リズムを整えましょう。

1日を活発に過ごすためには、バランスの良い朝食をしっかり摂ることが大切です。そのために、早寝早起きの生活リズムを作ってあげましょう。

③こまめに水分補給をしましょう。

子どもは、大人に比べて体内水分量が多く、ある程度意識して水分補給することが大切です。



【夏の脱水症に気をつけましょう】

夏は脱水症に注意が必要です。体内の水分量は、子どもは約70～80%大人は約60%が水分です。子どもは、もともと体内の水分量が多く、代謝が活発なため、脱水症になりやすいです。体重1kgに対し、大人の倍以上の水分を必要とします。子どもの場合、脱水症状でも上手く伝えられなかったり、喉の渇きを感じにくいこともあるので大人が注意して見守る必要があります。

水分補給の際は、一度にたくさん飲むと体に負担がかかるため、できるだけこまめに摂るように心掛けましょう。普段の水分補給としては、水やお茶（カフェインの入っていないもの）がお勧めです。子どもに与える場合、ミネラルウォーターは軟水にしましょう。硬水は腎症に負担がかかります。また、イオン飲料やジュースは糖分が多く、飲み過ぎるとビタミンB₁不足になり夏バテを起しやすくなります。ミネラルの補給にイオン飲料との考えもありますが、食事が摂れていればイオン飲料で補給する必要はありません。運動をしてたくさん汗をかいた、体調が悪く食事があまり摂れていないなどの時は、2倍に薄めたイオン飲料やこども用のものを飲ませてあげましょう。

脱水症状が進行すると、排尿の回数や量が少なくなり、尿の色が濃くなります。また、不機嫌になり唇や皮膚が乾燥します。このような時は、速やかに水分補給を行ってください。吐きもどしたり、ぐったりとして口から摂取できないときは、すぐに病院を受診しましょう。

【保育園の人気メニュー】

豆腐のチャンプルー 子ども4人分

木綿豆腐	1丁	卵/食塩	2個/一つまみ	①豆腐は2cm角切りにし湯通しする。チンゲン菜は適当な大きさに切りさっと茹でる。 ②卵は塩を混ぜて油で炒め炒り卵を作る。 ③豚肉は塩、酒で味付けし片栗粉をまぶし、油で炒める。豆腐、炒り卵、チンゲン菜を加え炒め、しょう油とごま油で味付けする。
豚小間肉	60g	なたね油	適量	
塩/酒	一つまみ	チンゲン菜	1/2束	
片栗粉	小匙1/3	しょう油/ごま油	小匙1/適量	