

食事 8月 2023年

コロナ感染予防対策の為に休んでいた「乳児クラスの保母の給食」と「幼児クラスで子どもと保母が給食を一緒に食べることを6月より再開しました。

乳児クラスでは保母が食べている姿を見て、苦手な野菜に挑戦する姿があります。幼児クラスでは「〇〇の味がするね」「この〇〇美味しいね」など子どもたちと保母が楽しそうに話をしている声が調理室にも聞こえてきています。大人と一緒に食事をする事で食べる意欲につながったり、楽しく食べることが出来ます。お家でも是非一緒に食事をとる機会を作って見て下さい!

水分補給5つのポイント

のどが渇く前に飲む



「のどが渇いた」と感じた時は、もう体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう!

少しずつ、こまめに飲む



一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

飲み物の種類に気を付ける



糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また摂りすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。普段は水かお茶で、たくさん汗をかいた時は、イオン飲料も必要なのですが、糖分・塩分の摂りすぎに注意する必要があります。

冷やしすぎや保管場所にも注意



スポーツ時の水分補給の最適温度は5~15°Cという研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

食べ物からも水分補給

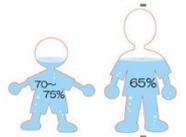


飲み物だけが水分補給ではありません。例えばご飯や汁ものにもたくさん水分があります。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給しましょう!

胎児では体重の約 80-90%

幼児では約 70-75%

成人では約 65%とされています。



体内の水分の 10%が失われると健康障害が起り、20%が失われると死亡する危険性が高まるとされています。

上手な水分補給で熱中症を予防しましょう!

今日の保育園レシピ

春雨の中華風和え物

〈材料〉子ども2人、大人2人分

| | |
|------------|-------------|
| 春雨・・・12g | ごま油・・・大さじ1強 |
| きゅうり・・・30g | 酢・・・小さじ2弱 |
| 人参・・・30g | 醤油・・・小さじ1 |
| もやし・・・90g | 砂糖・・・小さじ1強 |
| | 塩・・・少々 |

(★)保育園ではきゅうりは乳児:1cm幅、幼児:3cm幅ぐらいに切っています。

0、1歳児クラスはきゅうりを茹でています。

この頃は違う固さの食材と一緒に食べるのは難しいので固さを揃えています。

子どもたちに人気のレシピです♪

〈作り方〉

- ①春雨はお湯でもどし、食べやすい長さに切る
- ②きゅうりは千切りに切る(★)
- ③にんじんは千切りにして、好みの固さにゆでる
- ④もやしも食べやすい長さに切って、好みの固さにゆでる
- ⑤ロースハムはさっと湯をかけ、他の材料と同じ長さに細切りしておく
- ⑥ごま油以外の調味料を合わせる。

●ポイント●

よく混ぜて塩と砂糖が溶けてから、ごま油を入れて更によく混ぜる。

⑦①~⑤の材料を合わせ、⑥を入れて和えたら出来上がり。(ドレッシングは分離するので必ず和える直前に、もう一度よく混ぜて下さい)