



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2018年7月号
 三光幼稚園給食室



自分たちで育てた野菜完食 (^ ^)



モロヘイヤどんな味がするかな？

自分たちが大切に育てた野菜♪

よく晴れた日は、朝の時間を使って子どもたちは野菜を収穫しにいきます。収穫したピーマンやきゅうり、なす、モロヘイヤなどいろいろな形や大きさの野菜を給食室に持ってきてくれます。野菜は給食に使ったり、きゅうりは塩や醤油、味噌などで味わったりしています。自分たちで育てた野菜は格別のように、先日たんぼ組さんが育てたなすとピーマンを味わいました。みんな口々に「おいしい！おいしい！」と大喜びでした。普段野菜が苦手なお友だちも「全部食べたよ！」と言って食べる姿が見られます。子どもたちが収穫する喜びや食べる喜びを知る瞬間です。このような体験を通して、苦手な野菜を克服するきっかけになってくれればと思います。

今月7月17日(火)は、年長さんの調理体験です。野菜の皮をピーラーでむいたり、包丁で切ったりする調理体験を行います。野菜を年長さんが切ったり、皮をむいたりした野菜は翌日の“年長スペシャルカレー”として給食に登場します。自分たちで作ったカレーはどんな味がするのでしょうか。とても楽しみです!(^ ^)!



☆今月の郷土料理☆

≪ 献立 ≫ 7月6日(金)実施

- ・枝豆ちいめんごはん
- ・魚のかば焼き
- ・なすの揚げ浸し
- ・冬瓜スープ
- ・チーズ

夏に旬をむかえる“いわし”を、かば焼きにしました。また、夏野菜の枝豆が入ったご飯や、なす・パプリカを使った彩りがきれいな揚げ浸し、冬瓜入りスープも給食に登場します。



給食室からのお知らせ

★7月27日(金)、7月30日(月)、7月31日(火)は、給食室全体の清掃を行います。そのため、幼稚園のあすなる給食は簡易食となります。

★なお7月27日(金)は、保育園の給食も厨房清掃のため簡易食となります。

ご理解、ご協力よろしくお願いたします。

夏本番！こまめな水分補給を！！

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。

食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。

水分補給のポイント

いつ？	何を？	どれくらい？	運動などで大量に汗をかいたら？
朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しづつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分も必要があります。 塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

●どうして水分補給が大切なの？

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。なので、たくさんの汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は約60~70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排泄のバランスがとれるように調節されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう重篤の場合命にかかわり危険です。熱中症を予防するためにも適切な水分補給が大切です。

●水分補給の方法

基本は水やお茶をのどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます！

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g

●水分量の目安

年齢や季節によって変動しますが、

- ・乳児は1回に50~100ml
- ・幼児は1回に100~150ml



これを一気に飲むのではなく、少しずつ飲み、冷たすぎないようにします。

また、水分補給だからといって糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎには注意しましょう。