



暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べましょう。

知って得する

食の知恵袋

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渴きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。



どよう うし 「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



<7月の食育予定>

2日・・・七夕の集いの日はぶっかけ七夕素麺をします★☆

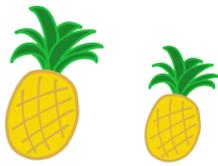
11日・・・誕生会ではジャンバラヤ(アメリカ風の炊き込みご飯)です★☆

新メニューのマーラーカオ(中華風の蒸しパン)やひまわり組さんとうもろこしの皮むき、ぼら組さんのクッキングも行います。暑い夏も美味しく、楽しく過ごしましょう♪

7月の平均値

| | | エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 塩分 | カルシウム |
|-----|----|--------|-------|-------|---------|-------|
| 以上児 | 平均 | 556cal | 17.7g | 21.6g | 1.9g 未満 | 230mg |





クラッカーサンド

リッツクラッカー クリームチーズ パイン缶



パイン缶は細かく刻み、柔らかくしたクリームチーズを合わせる。リッツに挟んで出来上がり♪

他にもリッツに挟むと美味しいもの…ツナ&マヨネーズ、クリームチーズ&生ハム&アボガド、ホイップ&フルーツ



* 食育の様子 *



ゆり組さん、クッキングでおやつ春巻きを作りました。春巻きの皮をネコの形に折り、その中にスイートポテトを詰めて、オーブンで焼きます。もう一つはウィンナーとチーズを包んで焼きました♪楽しかったね♪



ばら組さん、野菜当てクイズをしました。手で触ってどんな野菜かを当てるゲームです。一発で当てる子もいれば、みんなにヒントをもらいながら正解した子もいました。



かたつむりクッキー、とっても喜んでもらえました♡うずまき型に作ったアイスボックスクッキーに目の部分をつけて、冷やし固めてから切っています。かわいく美味しく食べられたね。



ある日の給食です。その日に入っている人参を子どもたちに見せました。このお野菜は何かなあ、と聞くと「にんじん〜♪」と大きな声で言ってくれるお友達もいました。食べられるきっかけにもなると良いですね。

