



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

梅雨が明けたら夏の暑さも本番を迎えます。今年の夏は例年に比べて全国的に暑くなるとの予報で、毎年のことながら体調管理には油断できない夏になりそうです。本格的な暑さに備えて、夏を元気に過ごす体力を蓄えていしましょう。給食でもトマトやなすなど旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい給食を提供していきます。

熱中症と水分補給

一般的に子どもは大人より熱中症になりやすいと言われています。子どもは身体の機能が未熟なため、大人よりも暑さに弱いからです。また、子どもはのどの渇きや体調不良を正確に訴えることが難しいものです。子どもが遊びに夢中になっていても、大人がこまめに声をかけ、適切な水分補給や衣服の調節を促してあげましょう。

【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- 起床後の体は脱水状態なので、水分をとりましょう。
- 朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分も補給しましょう。

遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋外だけでなく屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにし、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- 入浴前後はたっぷりと水分補給しましょう。

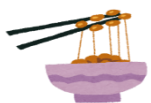
【生活の中で大切なこと】

食事はしっかり食べる

1食抜くだけで体の水分量が不足します。食事からの水分はゆっくり体の吸収されるので、尿意をもよおしにくい特徴があります。

睡眠不足にならないようにする

睡眠時間が短いと、翌日の運動時に体温が高く、発汗量が増え、熱中症の危険性が高まります。



7月10日は「納豆の日」

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含み、離乳食から使われるほど、子どもに推奨される食べ物です。手軽に食べられるものなので、家庭の食卓にもどんどん取り入れていきましょう。

体をつくる素になる**たんぱく質**

貧血を予防する**鉄分**

骨や歯の形成を助ける**カルシウム**

腸内環境を整える**食物繊維**



作ってみませんか 鶏肉のさっぱり煮

材料（5人分）

鶏もも肉…400g
生姜 にんにく…各適量



調味料

水…70cc みりん…小さじ1
醤油…50cc 砂糖…35g
酢…60cc

作り方

- 鶏もも肉は皮を除き、食べやすく切る。生姜は薄切りにする。にんにくは軽くつぶす。
- 鍋に調味料を合わせて煮立て、①を入れ20分ほど煮る。

★ 酢に含まれるクエン酸は疲労回復の効果があります。