



7月の給食だより



くるみ乳児院 2019年7月1日発行

今年は例年になく梅雨入りが遅く、じめじめした毎日が続いています。7月は七夕まつり、プール遊び、流しそうめんなど楽しい行事がたくさん！夏本番が待ち遠しいところです。この季節は、昼と夜の寒暖差に体が追いつけなかったり、食欲がおちてしまったりと体調を崩しがちになります。また、熱中症にも注意が必要です。元気に夏を過ごすためにも、しっかり食事をとり、水分補給をこまめに行いましょう。

水分補給のポイント

◎脱水症に気をつけましょう

乳幼児の体は70～80%が水分できていると言われています。小さい子どもたちは大人に比べて体温調節が苦手です。そのために、水分補給がとても大切です。

★ポイント★

①のどが渴く前に飲む

「のどが渴いた」と感じた時は、すでに体の水分は不足しています。

②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。

③飲みものの種類に気をつける

ふさわしいのは、お茶、湯冷まし、母乳、ミルクです。冷たすぎるものは良くありません。

④食べものからも水分補給

食事をしっかり食べて、汁物や野菜・果物からも水分を補給しましょう。



☆摂りすぎには気をつけて！

ジュース・牛乳

水分補給にはなりますが、カロリーや糖分が多いので飲みすぎには注意しましょう。

スポーツドリンク

汗をかいた時などには適していますが、糖分も多く含まれます。日常的に飲むのは避けましょう。

冷たい飲み物

冷たい飲み物は胃や腸の働きを悪くし、下痢の原因にもなります。

6月の食卓より

6/22 屋上でバーベキューをしました。屋上のテントの下に机を並べて、こどもたちはいつもと違う雰囲気にとわとわ。イスに座って大きな声で「いただきます！」お肉にお野菜、そしておにぎりを口いっぱい頬張って「おいしいね」と言いながら笑顔でもぐもぐたくさん食べていました。手作りのタレの味が絶品で、大人も一緒に、わいわいバーベキューを楽しむことができました。

達川渚

