



8月の給食だよ!



くすみ乳児院給食委員会 2021年8月1日発行

日差しが強くとっても暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいです!

水遊びも始まって、毎日楽しそうな笑い声が聞こえてきます。

暑い日が続くと、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、今年の夏も元気に過ごしましょう。

夏の食事のポイント

◎主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食(ごはん・パン・めん)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜)、この3つをそろえることで、栄養バランスはとても良くなります。

例えば、そうめんにはハムやきゅうりをトッピングすればバランスは良くなります。



◎3食かかさず食べましょう

胃の小さな子どもは一度にたくさん食べることができず、1回の食事がとても大切です。食欲がない時には、食べやすいものを少しだけでも口に入れるようにしましょう。

◎水分補給は欠かさずに!

乳幼児の体は70~80%が水分でできていると言われています。

子どもたちは大人に比べて体温調節が苦手であるため、水分補給がとても重要です。

☆ポイント☆

①のどがかわく前に飲もう

「のどがかわいた」と感じた時には、すでに体の水分が不足しています。

特に、朝起きたとき・おひるねから起きたとき・あそびの合間・お風呂の後などはのどがかわきやすいタイミングです。

②少しずつこまめに飲もう: 一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。

③飲みものは水かお茶を選ぼう: 冷たすぎるものもやめましょう。

④食べものからも水分補給しよう: 汁物や野菜・果物にも水分は含まれます。



菜園のご紹介



ゴーヤ



きゅうり



いちご

1階のテラスではいちご、2階のベランダではおくらとゴーヤを育てています。子どもたちが泥だらけになりながら一緒にタネやなえを植えてくれました。苦手な野菜を植えて育つ様子を見たり、収穫を経験することで食べられるようになる子どもたちもいます。これからも季節ごとに色々な野菜や果物を一緒に育てていきます。

