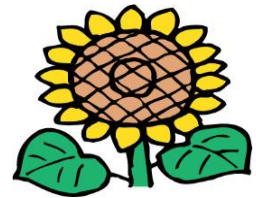




文殊乳児保育園
平成 30 年 7 月号



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがありますが、1 日 3 食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。また、これからの時期は食中毒にも注意が必要です。

夏の疲れ回復のために

- ① 早寝早起きで生活リズムをつくる。
- ② 1 日の始まりの朝食を大切にパンのみ、ご飯のみではなく必ずおかずも一緒に食べる。
- ③ 栄養バランスの良い食事をする。(タンパク質、ビタミン、ミネラル)



行事食（七夕）…けん牛と織姫が年に一度天の川を挟んで会うと言うロマンチックな説話が思い浮かびますが、この行事は中国から伝わりました。また日本には古くから麦の収穫である 7 月の祖霊祭があります。これが結びついたのが今の七夕行事です。筑後地方では、旧暦の 8 月に行うところが多いようです。保育園でも、ねがいごとを書いた短冊を笹に飾ります。

水分補給について

体重 20 キロの子どもであれば、1 日あたり 1.2ℓ～1.6ℓの水分が必要とされており、これは献立の水分(汁物など)も含まれます。子どもは体の約 70%～80%が水分で、大人より脱水を起こしやすいため、こまめな水分補給が必要です。しかし、水の一気に飲みは、のどの渴きは癒せますが、過剰な水分により、食欲も落ちたり、胃に負担がかかり、胃液が薄まり消化不良になったりしてしまいます。

子どもの水分補給のタイミングとして、起床時、運動前と後、食事やおやつの時、お風呂に入る前と後など、こまめに摂ることがポイントです。また、屋外だけでなく屋内でも湿度が上がれば体温も上昇するので注意が必要です。汗の量やトイレの回数をみて量の調節をしましょう。子どもはジュースなどが好きですが、逆にのどが渇く結果になりますので、お茶や白湯などが望ましいと思います。

誕生会 メニュー

(6 日)

- ★チャーハン
- ★タンドリーチキン
- ★サラダ
- ★七夕スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム

《お弁当の日》

4 日、21 日(夏祭り)

細心の注意を！夏のお弁当作り

いつもお弁当作りには、お世話かけています。この時期は傷みやすいので、衛生管理に気を付けてください。

注意点としては、食材には必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずは避けること。おかずの仕切りは、生野菜ではなく、アルミなどに替えて、少し冷ましてから詰めるようにします。蓋をするときも荒熱をとってから、急ぐ時は冷却剤やうちわを使って冷やすと効果的です。また、炊いて時間がたったご飯や、混ぜご飯、チャーハンなどご飯に具が混ざっているものは、白ご飯に比べ、短時間で傷みやすくなるため、白ご飯がおすすめです。こうした点に注意してお弁当作りをお願いします。

お礼

親子クッキングはお疲れさまでした。包丁を握ったことがないという感想もありましたが、これを機会に是非ご家庭でも親子で一緒に作られてみてはいかがでしょうか。