



給食だより

2023年5月31日発行

ゆらりん高輪保育園

管理栄養士 鈴木 理子

晴れたり、雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの頃ですが、子どもたちは、毎日元気いっぱい、過ごしています。暑くなる日も増えてきていますので、3食しっかりとバランスよく食事を摂り、水分補給をして、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

☆水分補給の大切さ☆

子どもの身体は、体重の65～70%を水が占めています。そして体内の水分は、体全体の酸素や栄養の循環に関わるだけでなく、体温調節にも関わっています。

子どもは新陳代謝が活発で、汗をよくかくだけでなく、腎機能が大人よりも低いため、尿量も多くなり、水分が不足しやすいです。そのため、こまめな水分補給が必要になります。

これからの暑い季節では、特に注意が必要です。

今月は、水分摂取のポイントについてお伝えします。

◎いつ飲むといいの？

汗をかいてから、のどが渇いてからではなく、のどが渇く前からこまめな摂取が大切です。

『・起床時・運動の前後・食事の時・お風呂の前後・寝る前』といったように、こまめに飲む習慣をつけていきましょう。

◎何を飲むといいの？

ジュースや牛乳などの嗜好品ではなく、水や煮だした麦茶やほうじ茶など甘くないものがおすすめです。糖分や多い飲み物を水分補給として摂取してしまうと、肥満や虫歯、生活習慣病、また、糖分の分解でも水分が必要になり、水分不足が改善されず、夏バテの原因にもなります。

牛乳は、消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるため、水分補給として用いるには適していません。また、氷を入れるなどした冷たい飲み物は胃腸の負担になるため、避けましょう。

◎どれくらい飲むといいの？

一度にたくさん摂らずに、少しずつ口に含むことが大切です。

一回に飲む量は、乳児＝50～100mL
幼児＝100～150mL
が目安です。

☆食育紹介☆

今月はひまわり組の食育の様子をご紹介します。ひまわり組では、5月にピーマンの苗植えをしました。

その日以降、毎日当番の子が交代で水やりを行っています。

「大きくなあれ」と一生懸命栽培に取り組む姿が見られます。「どこにピーマンが出来るのかな?」「どんな色の花が咲くのかな?」と、子どもたちとこれからの生長を楽しみながら見守っていききたいと思います。

また、今年度の新しい取り組みとして、幼児クラスで、バケツでの稲栽培を始めました。

ひまわり組の子どもたちは、昨年度のゆり組で、米の構造について学び、米研ぎやおにぎり作りなど、米に触れる食育をたくさん行ってきたこともあり、とても興味津々な様子が見られました。

皆で育てたピーマンや米を使ってクッキングが出来る日が待ち遠しいです!

こまめな水分補給を心掛け、元気に夏を乗り切っていきましょう。

☆今月の食育予定☆

たんぽぽ組：野菜に触れる

ちゅうりっぷ組：梅ジュース作り

ゆり組：早寝早起き朝ごはん

ひまわり組：早寝早起き朝ごはん

さくら組：早寝早起き朝ごはん

クッキング (お子様ランチ)