



ゆらりん給食だより

2020年7月1日
ゆらりん豊四保育園
調理師 榎本

緊急事態宣言が解除され1ヵ月が経ちましたが、
まだ不安な毎日が続いていると思います。
引き続き手洗いうがいをしっかりと、予防していきましょう。
また、暑い日が続き脱水症状や熱中症などが
心配な季節になってきました。
水分補給はもちろん、睡眠と食事をしっかりととり、
暑さに負けない体を作りましょう。



夏の水分補給

1日に必要な水分量は子どもほど多く、
体重1kg当たり、乳児で150ml、幼
児で100mlと言われています。
適切な水分補給をして、熱中症を予
防しましょう。

朝ごはん

- ・目覚め後はコップ1杯のお水を飲む。
- ・朝食にスープやみそ汁を加えると
効率的に水分と適切な塩分が補給
出来ます。

日中

- ・外遊びに出かける前にまずお水を1杯飲む。
- ・こまめに水分補給
- ※少なくとも1時間に1回は水分をとるよう
心がけましょう。

おやつ・夕ごはん

- ・おやつには牛乳や果物などの水分
を多く含む食品を取り入れましょう。
- ・夕食ではトマトやキュウリなどの夏野菜
を取り入れ、ビタミンやミネラルを補給しましょう。

身体に大切な水



体内の60~70%は水分です。
体内の水分は体を正常に機能させる
ために、重要な役割を果たします。

食中毒に注意！！

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅
雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌が
もたらず食中毒が多く発生します。
食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味
は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備
をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、
加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょ
う。

| 1 食中毒菌をつけない | 2 食中毒菌をふやさない | 3 食中毒菌をやっつける |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手洗い ●肉屋魚を触ったら、しっかり手洗い ●調理していない魚や肉は他の食品と分けてふたやラップをして保管 ●肉・魚専用の包丁・まな板を用意 | <ul style="list-style-type: none"> ●調理後すぐに食べる ●食品は冷蔵庫に保管する ●食品を長時間室温に置かない | <ul style="list-style-type: none"> ●よく加熱する ●器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒する |

★7月7日は七夕★



日本では昔から七夕にそうめんを食べる習慣があります。

これは古代中国の時代に、帝の子供が7月7日に熱病で亡くなり、その亡くなった子供が、熱病を流行らせました。

そこで、生前にその子の好物だった「索餅(さくべい)」をお供えしたところ、その熱病がおさまった、という伝説からきています。

その中国の縄のように編み上げた小麦粉のお菓子のようなもの「索餅」が日本に伝えられると一般にも広がっていき、同じ小麦粉で作られた「そうめん」が食べられるようになり、

「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えになりました。

