



ゆらりん給食だより

2021年7月1日
ゆらりん豊四保育園
栄養士 柏崎

だんだんと気温が暑くなってきます。
1日3回バランス良く食事をとって、元気に過ごせるようにしましょう。
また、水分補給も忘れずに暑い夏を乗り越えましょう。



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とされています。
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

- 目覚めの後はコップ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
摂るように心がけましょう。

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。

★7月7日は七夕★

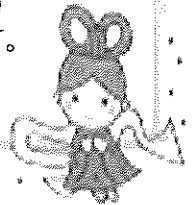


七夕というと、ひこぼしとおり姫が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンチックな説話が思い浮かびます。この星祭は中国から日本に伝わってきました。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。

昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同様悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。

「さくべい」は小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



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。