

給食だより

2021年7月 松ヶ本認定こども園

ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ夏の到来です。子どもは新陳代謝が激しく、身体が小さいため、大人よりこまめな水分補給が必要です。上手な飲み方を知り、元気に夏を乗り切りましょう。

水分を補給するときのポイント

① 欲しがる前に与えましょう



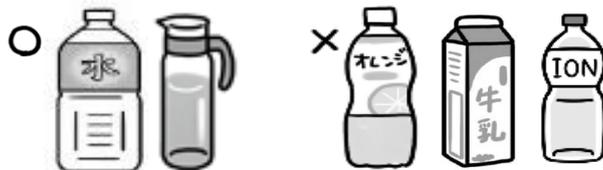
のどの渇きは脱水の1歩手前です。また、汗をたくさんかいた後に水分を補給すると、体がだるく感じます。おしっこをする回数が少ない、尿の色が濃いなど、子どものサインを見落とさないようにしましょう。

② こまめに少しずつ与えましょう



一度にたくさんの水分を摂ると、消化器官に負担がかかりやすく、食欲不振を招きかねません。1回量の目安はコップ1杯です。

水かお茶で水分補給



スポーツドリンクは体内に早く吸収されるため、汗をたくさんかいたときや体調が悪いときには向いていますが、糖分が多いため、「こまめに摂るもの」としては向いていません。また、牛乳も胃腸に負担がかかるため、「こまめに摂るもの」ではありません。なお、ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりますので注意しましょう。

水筒の衛生管理も忘れずに！

夏の高温時には、水筒に残ったお茶にも雑菌が繁殖しやすくなります。「水やお茶は腐りにくいだろう」と油断していると、細菌が水筒内で増えてしまうことがあります。水筒使用後は、水筒内部や飲み口、キャップ、ゴムパッキンなどをよく洗い、常に清潔な状態にしておきましょう。熱湯や漂白などで消毒するとより衛生的です。

水分を摂取するタイミング



起床時

遊びの前後



外出の前後



子ども用コップ
1杯

就寝前

お昼寝の前後



入浴の前後



7月7日は七夕です！

7月7日は、五節句の一つ「七夕の節句」です。古代中国に、「7月7日に索餅(縄のように編んだ小麦粉のお菓子)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説から、索餅はそうめんへと変化し、7月7日の七夕にそうめんを食べるようになったそうです。

給食でも7月5日に天の川に見立てたそうめんや色々なところに星を散りばめた献立を出す予定です。お楽しみに♪



給食室 より

給食の食材

給食で使う食材のほとんどは、近隣地域の方々とのかかわりを大切にするため園近くのお店から仕入れています。お米はこしひかりの特別栽培米を使用し、野菜は季節ものや地元で収穫しているものを中心に届けて頂いています。給食展示箱近くに「今日の茨木産」とともに、地域を広く「大阪府内」ととらえ、その日に使用した大阪府内の農作物もお知らせしていますので、是非ご覧下さい。地元産は新鮮で栄養価も高く、地域の活性化にも繋がります。食べ物や給食を支えている人たちに感謝し毎日の給食を美味しく頂きたいと思っております。