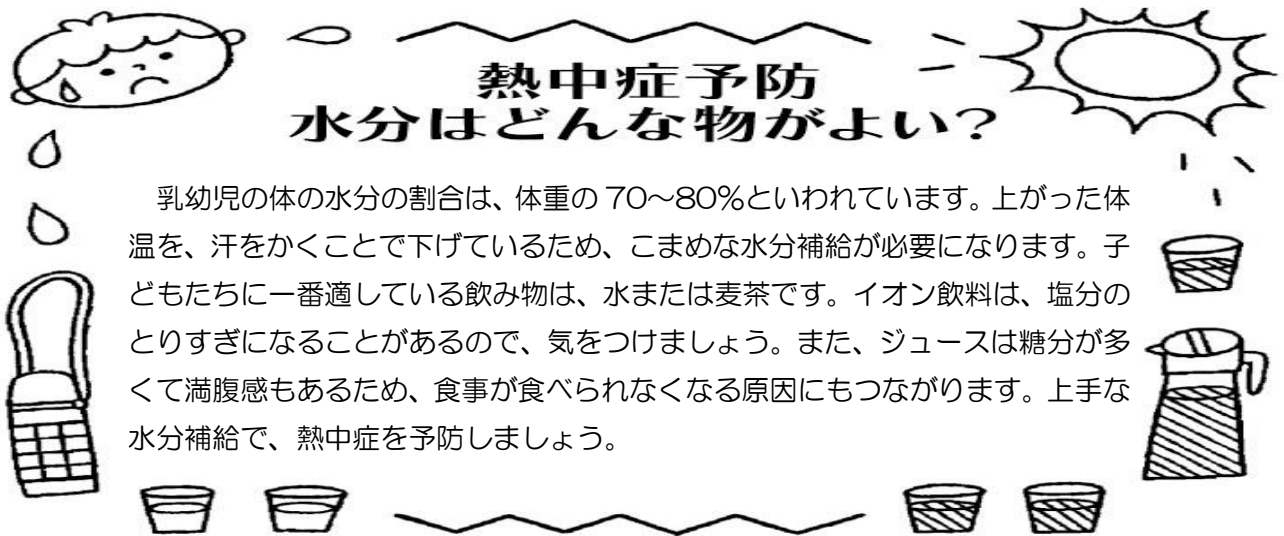


8月給食だより

2021年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。

そして、外で元気いっぱい汗をかくことも大切です。ゆっくり休養し、温かいお風呂にはいってから休むようにしましょう。



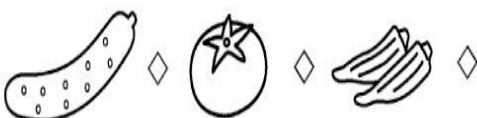
熱中症予防
水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。

体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。



◆食事の様子を見に行ってます！◆

コロナウイルス感染症対策のため、お休みしていた子ども達の食べる様子を見る、クラス回りを再開しました。

スプーンやフォーク、はしは上手に使えているか。食材の大きさや、量は適切かなど担任とも話しながら子ども達にとって最適な給食を提供したいと思っています。

クラスに入ると、「先生見て！」と言いながら苦手な野菜を口に入れて頑張っているお友達、「ぴかぴかになったよ！」と空になった食器を見せてくれるお友達、みんな嬉しそうに食べている様子が伝わってきます。

これからの時期、食中毒にも十分注意して安心安全で美味しい給食を作っていきたいと思っています。