

給食だより

7月号



水分補給の大切さ



人間の体の約65～70%は水分です。体内では毎日、飲料などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなるなど、命に関わる事態が起きてしまいます。特に汗をかきやすい夏場や運動量の多い人は排泄される水分量も多いため、それに見合った量を摂取しなければなりません。子どもたちは代謝がよいので、汗びっしょりになって遊んでいる時もあります。水分補給は、水または麦茶がおすすめです。また暑い中でも、飲み物は、冷やしすぎないようにしましょう。飲み物だけでなく、食事にも水分は含まれています。スープ類や味噌汁などは同時に塩分も摂れるのでおすすめです。



季節の野菜に触れる



5月にランチルームで給食に使用するそら豆のさや取りをしました。朝のうちに担任から声をかけてもらい、乳児クラス、幼児クラス関係なくランチルームに来た子どもたちで行いました。最初は職員がさやのむき方を教えて取っていましたが、どんどんやりたい子が増えてきて手が回らない時に、4・5歳児のお兄さん、お姉さんたちが分からない子に教えてくれたり、取った豆を回収してくれたり、さやのゴミを集めてくれたりとお手伝いしてくれたのでみんなで楽しくあっという間に終わってしまいました。夏は冬瓜や西瓜が登場しますので、大きな丸ごとの野菜を触ってみたり、とうもろこしの皮むきもやりたいと思っています。



夏は衛生管理に気を付けましょう

気温・湿度の高い夏は、食品の管理に注意しましょう。冷蔵庫も過信せず、早めに食べるようにしたり、調理の際はしっかりと加熱して食べるようにしましょう。また、食事の前の手洗いもきちんとしましょう。

