

7月 食育だよ!

平成 28 年 6 月 29 日

しんあい保育園

上手な水分補給で夏バテ知らず!

汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。



汗をかく前に飲むようにしましょう。

- 朝起きた時
- 遊びに出掛ける前と後
- お風呂に入る前と後
- 寝る前

※ のどが渇いているときはすでに水分不足と言われています。

上記の項目以外の時もこまめに水分を補給しましょう。

★ どんなものを飲んだらいいの?

望ましいもの

○ 麦茶 ○ 水 ○ こども用イオン飲料

○ 牛乳(水分補給としては適していませんが、タンパク質や糖質、ミネラルなど、必要な栄養が含まれているので 1 日 1 杯は飲むとよいでしょう)

※ 一度にたくさんの水分をとらないで、少しずつ口に含ませるような感じで水分を補給するとよいでしょう。飲む量は 1 回にコップ 1 杯程度にします。

飲み方を注意したいもの

・硬水のミネラルウォーター

硬度の高い水は乳幼児の場合、ミネラルを体の外に排出しようとしてしまうので水分補給にはなりません。

・ジュース・スポーツドリンク

糖分が高いと糖分の分解にビタミン B1 が使われ、失われてしまい、夏バテになりやすいです。スポーツドリンクは 2 倍くらいに薄めて飲むとよいでしょう。

世界の料理

もうすぐリオデジャネイロオリンピック! 先月からお伝えしている世界の料理。今月は海外出身の保護者の方に故郷の家庭料理を教わって献立に取り入れました。さて、どんな料理でしょうか? レシピは後日、食育ひろばに掲示しますのでお楽しみに♪



ペルー料理

プレ(12 日献立)



韓国料理

韓国風焼き肉(29 日献立)

職員イチオシメニュー

今月はもも組の職員が考えたメニューを取り入れました。

冷やし中華 枝豆 チーズ春巻き フルーチェ 夏にぴったりのメニューです。

もも組の給食の様子

月齢の高い子はスプーンやフォークを上手に使い、月齢の低い子は手づかみで意欲的に食べています! フルーツなど酸っぱいものが苦手なお友だちが多いです。