



給食だより

冷たいスイカのおいしい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんありますね。家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

こまめな水分補給を心がけましょう！！

夏は気温や湿度が高く、熱中症が心配な季節です。予防のために、こまめな水分補給を心がけましょう。

子どもの水分量は多め

人間の体からは毎日、約 2ℓ の水分が尿や便、汗、肺からの蒸気となって体の外にでていきます。成人は体の 60% が、生まれたばかりの赤ちゃんは、約 80% が水分です。子どもはもともと水分が多く、大人よりも代謝が盛んです。また体の大きさに対して皮膚の面積が広いなどの理由から、体重あたりの水分の必要量が成人の 2 倍であるといわれています。熱中症予防のためにも十分な水分を取るように伝えましょう。



高齢者では高温環境でも口渇感（のどの渇き）出にくいいため、熱中症になりやすいといわれています。子どもは口渇感が大人より劣ることはありませんが、実際にのどの渇きを感じるのは体重が 2% 以上減少された時とされ、これは体重が 20 kg の子どもであれば 400 g 減るまでの口渇感は出現しないのです。

のどがかわく前の水分補給



水分補給の基本は少量をこまめにです。のどが渇いたと感じる前へのむことが大切になります。遊びに夢中になって、のどが渇いたことを忘れてしまいがちです。そのためまめに声かけをして休息をとり、水分補給をする必要があります。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



♪保育園のレシピ♪ 幼児 4 人分

ういろう

<材料>

小豆・・・30g 砂糖・・・15g 小麦粉・・・80g 牛乳・・・80cc 水・・・10cc
砂糖・・・30g

- ① 小豆を柔らかくなるまで茹で、柔らかくなったら、砂糖をいれる
- ② 小麦粉に牛乳、水、砂糖を入れて混ぜ合わせ、①を入れてさらに混ぜる
- ③ クッキングシートを敷いた入れ物に流し入れ、蒸し器で 30 分程むす
- ④ ③を冷まし切り分けたら召し上がれ