

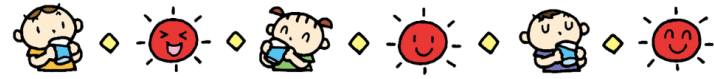
きゅうしょくだより6月号

花輪さくら保育園

あつという間に春が去り、梅雨の季節になりましたね。この時期は温度と共に湿度も高く、さらに暑さにも慣れていないため熱中症などにもかかりやすくなります。軽い運動で汗を流す習慣をつけ、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

水分補給Q&A

1日に必要な水分量は？



幼児の体は65%~70%を水分が占めています。運動をしていなくても、汗や呼吸・尿から失われています。1日に必要な水分量は、幼児の場合【体重(kg)×100ml】程度です。つまり体重が15kgの子は、1日に約1500mlを食事や飲み物から摂取する必要があります。

水分補給に適した飲み物は？

水が麦茶が水分補給には適しています。適さない物は、カフェインの含まれている飲料・糖分の多いジュースやスポーツ飲料(乳児用イオン飲料)です。カフェインは利尿作用があるため、さらに水分が尿として体外へ出てしまいます。甘い飲み物は虫歯や肥満などのリスクがあります。
※乳児の基本的な水分補給は母乳やミルクで十分と言われています。

水分補給のタイミングは？

喉が渴いたときにはすでに脱水の兆候が出てきています。起床時・食事の際・遊びの前後・お風呂の前後・就寝前などに2~3口飲むことを習慣付けるように、大人が声をかけてあげましょう。なかなか飲まない子には、使うコップを選ばせてあげたり、一緒に『乾杯！』と言って飲んだりという方法もあります。

ノンシュガーの飲み物でも虫歯になる？

ジュースやスポーツ飲料に入っている糖分はもちろん歯には大敵です。では砂糖や果糖が入っていないのであれば虫歯にならないのでしょうか。実は「酸性度」も重要になります。通常は食べ物や飲み物により口の中が酸性になっても、唾液の力で薄められるので、むし歯になりにくくなっています。しかし、頻りに酸性のジュースやスポーツ飲料を飲んでいると、口の中が常に酸性になって歯が溶けてしまい、むし歯になりやすい環境になってしまいます。

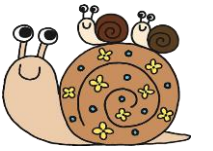
- 普段の水分補給＝水や麦茶
- 大量の発汗や嘔吐下痢があるとき＝薄めたスポーツ飲料などと区別するように意識してみましょう。

未満児さんの主食

- 7日 おにぎり
- 13日 ラーメン (0.1歳児…うどん)
- 26日 おにぎり



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	木		肉団子の甘酢あん 白菜の炒め物 アスパラ 里芋と油揚げのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	金		チキンカレー コールスローサラダ バナナ	ジュア お菓子	果汁
3	土		具だくさん汁 みそポテト ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	日				
5	月		アスパラガスのかき揚げ 根菜の煮物 青梗菜と玉子のみそ汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
6	火		赤魚の西京焼き スパゲティサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	お茶 お菓子	牛乳
7	水		鶏のマーマレード焼き 野菜ソテー かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	木		ほっけのみりん焼き カレーきんぴら トマト 白菜とわかめのみそ汁	スキムミルク お菓子	オレンジ
9	金		ポークチャップ ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー	ヤクルト お菓子	バナナ
10	土		すき焼き風 大学かぼちゃ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	日				
12	月		厚焼き玉子 鶏じゃが 納豆 キャベツとえのきのみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
13	火		鶏の香味焼き 温野菜 具だくさん汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
14	水		かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 豆腐となめこのみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
15	木		さばのカレームニエル 中華風春雨 豚汁	スキムミルク お菓子	バナナ
16	金		焼売風 キャベツソテー じゃが芋とニラのみそ汁 オレンジ	お茶 お菓子	果汁
17	土		豚丼風 三色なめ茸和え 生揚げとわかめのみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
18	日				
19	月		豆腐ハンバーグ かぶのマリネ 青梗菜のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	火		わかめごはん エビフライ あじさいサラダ 春雨スープ オレンジ	お茶 ケーキ	牛乳
21	水		赤魚のごま焼き ビーフソテー 高野豆腐のみそ汁 バナナ	お茶 お菓子	ヨーグルト
22	木		ささみのレモンだれ 大根の煮物 トマト 玉子と小松菜のみそ汁	ココア お菓子	お茶 お菓子
23	金		パンプキングラタン 納豆和え 豆腐とわかめのみそ汁	お茶 お菓子	バナナ
24	土		具だくさん汁 さつま芋の天ぷら ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	日				
26	月		ひじき入りつくね焼き 大根のツナマヨ和え 里芋とニラのみそ汁 オレンジ	ジュア お菓子	お茶 お菓子
27	火		鮭フライ 筑前煮 トマト キャベツと油揚げのみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
28	水		ポークカレー かぶとわかめのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
29	木		千草焼き ブロッコリーソテー 手作りふりかけ なめことわかめのみそ汁	ミロ お菓子	お茶 お菓子
30	金		ビビンバ丼風 パンプキンサラダ 大根とえのきのみそ汁	お茶 お菓子	ヨーグルト

🍵手作りおやつ🍵 12日…マーマレードケーキ 27日…青のりポテト

