



モンキュウ通信



2012年 7月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。



もうすぐ暑い夏がやってきますね。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。夏野菜には、夏に必要な水分と、ビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物は、利尿、整腸発汗作用があり、生理的にも必要な食品です。色鮮やかな野菜をたっぷり食べ、暑い夏をのりきりましょう。

お弁当についてのお願い

〔3・4・5歳児の保護者の方へ〕



食中毒は1年中発生しますが、梅雨時から初夏にかけてが急増する時期です。そこで、お弁当についての注意点ですが・・・

- ①ご飯は白ご飯を持たせてください。
- ②ご飯がよく冷めてからふたを閉めて下さい。
(菌の増殖を防ぐ効果になります)
- ③お弁当箱のパッキン部分・はし箱のすみまで丁寧に洗いましょう。
- ④お弁当包みは毎日交換し、清潔に心がけましょう。

お弁当のご飯の量ですが・・・

給食の時間に見に行くと（食べきれないかなあ）と思う事があります。食卓でお子さんが使用している茶碗一杯分を目安にしてみてくださいか？『食べきった(*^_^*)』という満足感を子どもが味わうことが大切です。自信にもつながります。

お忙しいと思いますが、宜しくお願い致します。



家庭での

水分補給

どうして
いますか？

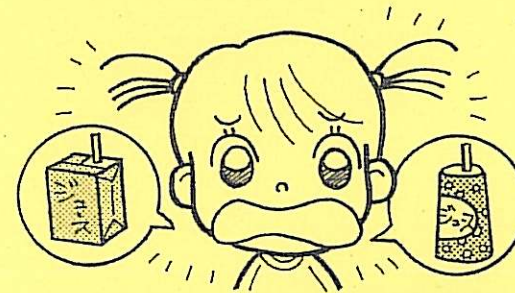
汗をたくさんかく夏場は、子どもたちの水分補給が気になります。熱中症や脱水症に陥らないよう、またとりすぎにも気をつけながら、上手な水分補給を心がけましょう。

子どもたちはたくさん水分が必要!!

子どもはおとなにくらべて体内水分量が多いものです。また、体の器官が未熟なため、体内の水分が失われやすく、汗の量は（体重1kgあたりで換算すると）おとなの約3倍、尿は約1.5倍もあります。ですから、子どもにはこまめな水分補給が必要なのです。

子どもたちの水分補給 悩み事Q&A

Q ジュースなど甘い飲み物を
欲しがります。どうすれば、
よいでしょうか？



A ジュースには多くの糖分が含まれています。これらの飲料を常時飲んでいると、むし歯の原因になったり食欲がそがれたりするなどの影響があります。

通常の水分補給には水やカフェインのない麦茶などにしましょう。ジュースなどは特別に与える飲み物と決めて、日常の水分補給を見直すようにしましょう。

Q スポーツ飲料は体によいと思
って、よく飲ませていま
すが・・・



A スポーツ飲料などのイオン飲料には、糖分のほかにナトリウムなどのイオンが含まれています。ですから、大量に汗をかいた時や、病気で嘔吐や下痢の時などに与えるようにしましょう。日常的に、スポーツ飲料を飲む習慣がある場合は気をつけましょう。