



8月 給食だよ!

令和7年8月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



せみの声が響く中、子どもたちは毎日、元気に過ごしています。
外遊びを楽しむ時間も増えてきたので、こまめに水分を取るなど、体調管理に気をつけていきたいですね。今月の献立は栄養バランスを考え、きゅうりやナス、トマトといったカラフルな夏野菜を多く取り入れました。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べてこの暑さを乗りきりましょう。



水分補給をしっかりとしよう!

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の約60%に対し、70%~80%とかなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。すぐに飲めるように水筒やペットボトルをそばに置いておくこともおすすめです。また、食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

水分補給のポイント

朝起きた時



眠っている間に汗などで水分が失われて、体内の水分が不足するため、起きたら水分補給をしよう!

食事中



朝・昼・夜の食事に飲むと、水分補給だけでなく、消化もスムーズになる。

汗をかいた後



運動して汗をかいたら水分補給をしよう。運動前に水分補給をすることも大切。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしよう。

食べて『暑気払い』

『暑気払い』と聞くと、子どもには関係ないと思いがちですが、本来は“暑気=体に溜まった熱”を払って、気力・体力を取り戻す行いという意味で年齢に関係なく使われる言葉です。行水、川あそび、水まきなども暑気払いですが、食べる暑気払いもあります。それはズバリ“体内の熱を冷ます物”。夏野菜や冷麦・そうめんなどがおすすめです。



じゃがいもの栄養

じゃがいもには強い抗酸化作用があるビタミンCが豊富に含まれています。このビタミンCはでんぷんに覆われているため、加熱しても壊れない点がメリットです。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。



7月にいもほいをしたよ!

気を付けて! ペットボトル食中毒



人の口には多くの細菌がいるため、ペットボトルに直接口をつけて飲むことで菌が入り込んだり、空気中の微生物が入り込んで腐敗を引き起こしたりしています。菌は25~35℃程度で最も増殖するため、炎天下の車内だけでなく、室内で最も注意が必要です。

コップに移して早めに飲み切ることや残った場合は冷蔵庫に保存してできるだけ早く飲み切ること、また車内や持ち歩きの時も注意しなければなりません。