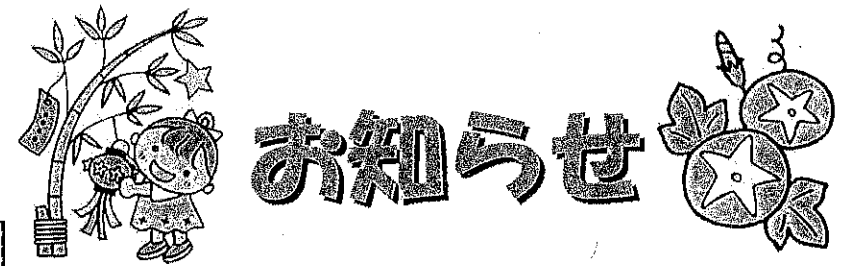




誓念寺 ことども園  
誓念寺中野ことども園



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	木		小松菜サラダ,じゃがいものひじき煮	206	1.1	キウイ,チーズおかき	バナナ,あられ
2	金		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,スティックきゅうり,わかめと豆腐の味噌汁	177	2.0	ジャムサンド,牛乳	ぱりんこ,ポーロ
3	土	保育参観	野菜ジュース,ソフトクッキー,のりあられ				
4	日						
5	月		煮込みうどん,なすの甘辛いいため,10gチーズ	235	2.6	プリン,まがりせんべい	白い風船,うすやきせんべい
6	火		五目スープ,ハムサラダ,ミニトマト(1個)	366	1.2	ヨーグルト,あられ	オレンジ,ビスケット
7	水	誕生会	炊き込みご飯,ミンチカツ,スパゲティサラダ,お菓子果物	523	2.9	七夕ゼリー,昼食ベよ	
8	木	なかよし広場(中)	肉団子スープ,かぼちゃと卵のサラダ	260	1.3	ゆで枝豆,胚芽ビス	バームロール,オレンジ
9	金		焼き魚(鮭),じゃがいもの土佐煮,きゃべつのベーコンスープ	223	1.0	オレンジ,チョコイス	マンナビス,えびかきもち
10	土	なかよし広場(暫)	かっぱえびせん,りんごジュース				
11	日						
12	月		鶏肉の唐揚げ,かぼちゃ煮,みそ汁(麴入り)	286	2.3	グレープフルーツ,ハーベスト	ハイハイ,あられ
13	火		麻婆豆腐,キャベツとコーンの中華和え	262	1.3	ふかしじゃがいも,チーズ(棒)	あられ,バナナ
14	水		肉じゃが,ひじきサラダ	255	1.0	ぶどう,あられ	ムーンライト,あられ
15	木		鶏肉のさっぱり煮,ブロッコリーと卵のサラダ	280	1.4	すいか,ソフトせんべい	ソフトクッキー
16	金		焼き魚(さば),ごま酢キャベツ,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	265	1.5	ミニバームクーヘン,あられ	オレンジ,豆乳ウエハース
17	土	なかよし広場(中)	揚一番,きなこせんべい,オレンジジュース				
18	日						
19	月		コロッケ,スパゲティサラダ,わかめスープ	162	1.6	ソフトクッキー,醤油せんべい	チーズ(棒),のりあられ
20	火		夏野菜のカレー,きゅうりとささみのごまサラダ	234	1.7	メロン,せんべい	揚一番,ポーロ
21	水		焼きそば,スティックきゅうり,コーン卵スープ	195	0.6	カルピスゼリー,胚芽ビス	バナナ,えびかきもち
22	木						
23	金						
24	土						
25	日						
26	月		白身フライechaップソースかけ,きんぴらごぼう,かき玉汁	235	1.3	アイスクリーム,昼食ベよ	きなこせんべい,のりあられ
27	火		スパゲティ・ナポリタン,白菜のベーコンスープ	281	4.2	ゼリー,のりあられ	オレンジ,ビスケット
28	水		かぼちゃのそぼろ煮,ブロッコリーのごま和え	171	1.0	おにぎり	バナナ,塩せんべい
29	木	なかよし広場(暫)	牛肉とじゃが芋の煮物,青菜とコーンのゴマ和え	262	1.8	黒糖ミルク,ロングサラダ	ミニバームクーヘン,あられ
30	金		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,三色ごまあえ	176	1.1	すいか,ばかうけ	バナナ,チーズおかき
31	土	園まつり	野菜ジュース,ミニバームクーヘン,あられ				

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

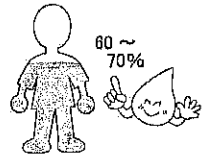
今回は、水分補給についてお話しします。これからの暑い時期には欠かせないものですね。遊んでたくさん汗をかいた時、発熱・下痢・嘔吐があるときなど、さまざまな場面で水分不足は発生します。しかし、赤ちゃんや子どもはそのサインを上手に伝えられなかったり、自分では水分が不足していると気づかないことがあります。そのため、大人が十分注意して見てあげることが大切です。

1. 体の中の水分

人間の体の約60~70%は水分です。その水分は体の中で血液や細胞の間に体液として蓄えられ、大切な役割を担っています。

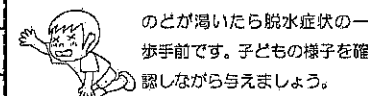
【水分の働き】

- ①血液として酸素や栄養分を体内に届ける。
- ②汗や尿として不要なものを体の外に出す。
- ③汗として体温が上がった時に皮膚から熱を奪い、体を冷やす。



2. 水分のとり方

①欲しがる前に与える



のどが渇いたら脱水症状の一手前です。子どもの様子を確かめながら与えましょう。

②汗をかく前に与える



汗をかいた後にたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。

③一度に大量に飲まない



胃に負担をかけないように、1度に飲む量はコップ1杯程度で、こまめに摂りましょう。

④冷たすぎるものを与えない



冷えすぎた飲み物は、下痢をおこすだけでなく、細胞の活動を鈍らせ、病原菌を撃退する能力を低下させます。

★水分補給には...

水やお茶が適しています。



甘いジュースやスポーツ飲料は糖分が多いので、空腹感を満たし、食事の妨げになります。また、虫歯の原因にもなるので、水分補給として与えるのは避けましょう。

(ただし、たくさん汗をかいたような時には体に吸収されやすい子供用のイオン飲料を用いると良いでしょう。)

水分補給も兼ねて、おやつにスイカやキュウリ、トマトなどの夏野菜を食べると、ビタミン等の栄養素の補給にもなります。



※午後のおやつには、ミルク・煮干がつきます。

※午前のおやつには、牛乳がつきます。

