



令和6年度
誓念寺 こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	月		牛肉とじゃが芋の煮物、青菜とコーンのゴマ和え	513	1.9	動物ビスケット、オレンジ	ヨーグルト、ぱりんこ
2	火		五目スープ、ハムサラダ、トマト	336	1.1	マリービス、ロングサラダ	バナナ、きなこせんべい
3	水	誕生会	炊き込みご飯、ミンチカツ、スパゲティサラダ、果物、お菓子	581	1.6		ゼリー、のりあられ
4	木		豚肉の生姜焼き、ｽﾌﾟﾗｷｷゆうり、わかめと豆腐の味噌汁	513	2.6	バナナ、あられ	リッツァー、醤油せんべい
5	金		煮込みうどん、なすの甘いいため、10gチーズ	470	2.7	白い風船、うすやきせんべい	りんごジュース、星たべよ
6	土		野菜ジュース、リッツァー、のりあられ				
7	日						
8	月		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、三色ごまあえ	517	1.5	ハイハイ、あられ	ルッツ、チョコイス
9	火	なかよし広場(誓)	鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、みそ汁(鮎入り)	609	2.8	アンパンマンビス、バナナ	ビスケット、チーズおかし
10	水		五目そうめん、がんもどきの煮付、10gチーズ	644	3.5	オレンジ、ソフトクッキー	おにぎり(わかめ)
11	木		白身魚のケチャップあんかけ、粉ふき芋、きやべつパーコンスーフ	483	2.1	ぱりんこ、ポーロ	バナナ、星食べよ
12	金		麻婆豆腐、ポテトサラダ			マンナビス、えびかきもち	すいか、ソフトせんべい
13	土		かっぱえびせん、りんごジュース				
14	日						
15	月		【海の日】				
16	火		夏野菜のカレー、きゅうりとささみのごまサラダ	512	2.3	揚げ一番、ポーロ	あられ、ムーンライト
17	水		焼き魚(鮭)、ごま酢キャベツ、みそ汁(えのき)	483	1.6	あられ、バナナ	手作りかじり、胚芽ビス
18	木		スパゲティナポリタン、白菜のパーコンスーフ	489	2.0	ろ、ビスケット	グレープフルーツ、ハーベスト
19	金		鶏肉のさっぱり煮、ブロッコリーと卵のサラダ	561	1.8	ムーンライト、あられ	プリン、星食べよ
20	土	土曜子育て交流広場	揚げ一番、きなこせんべい、オレンジジュース				
21	日						
22	月		ウインナーソーテー、かぼちゃのそぼろ煮、ブロッコリーのごま和え	450	1.4	クラッカー、ビスケット	すいか、ばかうけ
23	火		焼き魚(さば)、春雨サラダ、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	616	2.9	バナナ、えびかきもち	ホットケーキ、牛乳
24	水		じゃがいものひじき煮、小松菜サラダ	596	1.2	ルッツ、塩せんべい、牛乳	アイスクリーム、星食べよ
25	木	なかよし広場(誓)	ポークビーンズ、マカロニサラダ	661	1.7	チーズ(棒)、のりあられ	パン、あられ
26	金	園まつり(中)	コロッケ、冷はん三すう、わかめスープ	489	2.0	きなこせんべい、リッツァー	クッキー、せんべい、牛乳
27	土	園まつり(誓)	サブシ、せんべい、りんごジュース				
28	日						
29	月		肉じゃが、ひじきサラダ	535	1.6	ビスケット、甘せんべい	オレンジ、星食べよ
30	火		白身フィッシュソースかけ、きんぴらごぼう、かき玉汁	548	1.6	ゼリー、豆乳ウエハース	ゆで枝豆、胚芽ビス
31	水		肉団子スープ、かぼちゃと卵のサラダ	577	1.9	バナナ、チーズおかし	黒糖ミルク、チーズ

※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

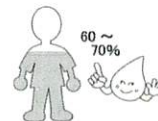
今回は、水分補給についてお話しします。これからの暑い時期には欠かせないものですね。遊んでたくさん汗をかいた時、発熱・下痢・嘔吐があるときなど、さまざまな場面で水分不足は発生します。しかし、赤ちゃんや子どもはそのサインを上手に伝えられなかったり、自分では水分が不足していると感じることがあります。そのため、大人が十分注意して見てあげることが大切です。

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飲しがる前に与える

 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

 冷たすぎる飲み物は、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…

水か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・煮干がつけます。



※午前のおやつには、牛乳がつけます。

