給 食 だ よ り

平成 29 年７月　キッズビレッジ

　ジメジメとした梅雨が明けると、子どもたちの大好きな水遊びの季節の到来です。
夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子どもたちですが、その暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。園では、暑いときでも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給にも十分注意していきたいと思います。

水分補給に気を付けましょう！

　人間の体の 60～70%は水分です。これからの季節、暑くなるとよく汗をかきます。
汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。
また、夏には汗を分泌する汗腺の機能が活発になり冬に比べると発汗量が増える仕組みになっています。
もし水分を取らなければ、体内の水分が不足し、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

清涼飲料水について

甘い飲み物…　食欲を失わせ、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

味覚の発達と嗜好…人間は本能的なエネルギー要求から、甘い物を好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。

清涼飲料水を飲みすぎないためには

☆清涼飲料水を水代わりにしない。
☆常備しない。
☆食事の前に飲ませない。
☆冷やしすぎない。
☆コップに取り分けて飲ませる。
☆外出時は水筒を持参する。

＊清涼飲料水の糖分＊　　■＝角砂糖1個（３ｇ）

アクエリアス	■■■■■	■		
カルピス	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■
コーラ	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
果汁オレンジ	■■■■■			
ポカリスエット	■■■■■	■■■■■	■	
レモンティー	■■■■■	■■■■		
ヤクルト(1本)	■■■■			

※ヤクルト以外は500ml換算

♪みんなと食べる・家族と食べる♪

　4～5 歳頃になれば、共食（社会食べ）を楽しめるようになります。
みんなと一緒に食事をしながら会話を楽しみ、時間を共有することで人と人とを繋ぎます。

☆一緒に食べるとなぜいいの？☆

①人間関係がより強くなり、家族の会話が増えます。
②子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します。
③文化（生き方、食べ方、暮らし方など）を伝えます。
④社会の規範やマナーが学習できます。
⑤たくさん食べることができます。

食事の効果を高め、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」を心がけましょう。

６月から園ではプール遊びが始まりました。
体力の消耗が激しい運動ですので、朝食は必ず食べてきてください。
バナナなどは消化も早く、運動前に摂取すると効果的な食品です。