

8月の給食だより

ひまわりが大輪の花を咲かせ、いよいよ夏本番を迎えました。園では、暑さに負けずプール遊びや夏ならではの遊びを全力で楽しむ子どもたちの元気な声が響いています。強い日差しと暑さで体力を消耗しやすいこの時期、給食では栄養バランスとさっぱり食べられる工夫で、子どもたちの元気をサポートしていきます。

～知っておきたい！子どもの夏の水分補給～

本格的な暑さがやってきました。子どもは大人に比べて体の水分が多く、体温調節の機能もまだ発達途中です。そのため、暑い季節は大人が意識して、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

【水分補給のきほん】

ポイントは「のどが渇く前に、少しずつ」。普段の水分補給には、水や麦茶がおすすめです。ジュースなどの甘い飲み物は、飲みすぎるとお腹がいっぱいになり、食事が食べられなくなることもあります。また、イオン飲料やスポーツドリンクは、発熱時やたくさん汗をかけたときなどには役立ちますが、普段から飲みすぎると糖分のとりすぎやむし歯につながる場合があります。日常の水分補給は、水や麦茶を中心にしましょう。

【水分補給のおすすめタイミング】

- ・朝起きたとき
- ・外遊びの前と後
- ・たくさん汗をかくとき
- ・お風呂の前と後
- ・食事やおやつとき

一度にたくさん飲むのではなく、生活の節目に少しずつ飲む習慣をつけましょう。飲み物だけでなく、食事や汁物などに含まれる水分も含まれます。年齢や体格、気温、活動量などによって必要量は変わります。

熱中症チェック



こまめに飲む

8月31日は「野菜の日」～夏の健康は、旬の野菜から～

8月31日は「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせでおなじみの「野菜の日」です。1日に必要な野菜の量は、大人で350g、3～5歳のお子さまで約250g（生の状態で子どもの両手いっぱい分くらい）と言われています。

「そんなに食べられるかな？」と心配になるかもしれませんが、この時期の「夏野菜」は心強い味方です！トマトやきゅうり、ナスなどの旬の野菜は、暑さで疲れた体を冷ましたり、不足しがちな水分やビタミンを補ったりする効果が抜群です。

🔦 手軽に野菜量をアップするコツ

加熱してカサを減らす： スープやみそ汁に入れると、無理なくたくさんの量が食べられます。

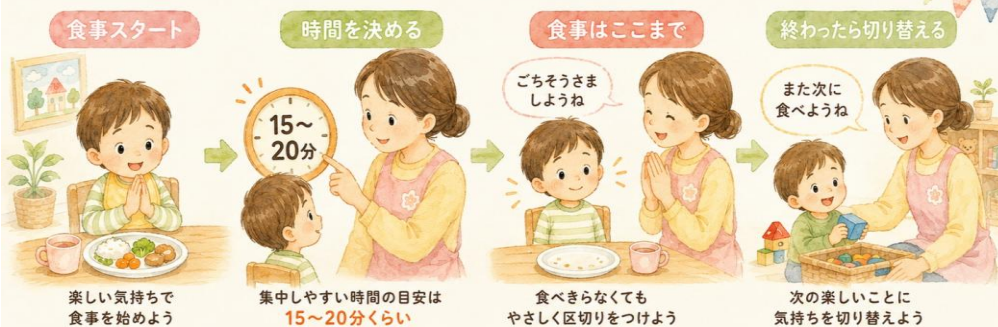
おやつ代わりに： 冷やしたミニトマトやきゅうりのスティックは、夏のおやつにもピッタリ！

旬の野菜のパワーを借りて、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう！



食べない子へのやさしいヒント③

食事時間は“短く・気持ちよく”



🌸 今月のポイント

“食べるまで終われない”より、“また次に食べようね”で大丈夫

食事に時間がかかるのは、1～6歳によく見られる成長の証です。子どもの集中力の目安は「年齢+1分」程度と短く、長く集中できないのはとても自然なこと。食事時間は20分程度を目安にし、時間を超えたらサッと切り上げるほうが結果的にうまくいきます。叱ったり無理に食べさせたりすると食事嫌いにつながることもあるため、体重が増えて元気に過ごさせていれば過度に心配なくて大丈夫！「今はそういう時期」と割り切って、無理のないペースで見守っていきましょう。困ったときはいつでも園や栄養士にご相談くださいね！

