



那珂こども園
令和6年8月1日

真夏の日差しが照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間はできるだけ外出を避けて、水分をこまめに摂るように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

また、十分な睡眠とバランスのとれた食事で暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



さまざまな食育活動

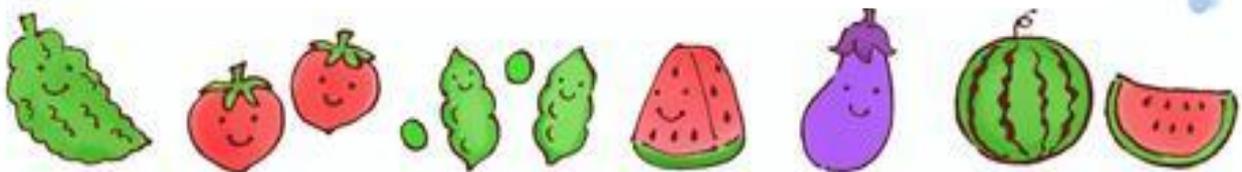


夏野菜の収穫が始まり、こども達は嬉しそうに収穫したばかりのピーマンやトマトを給食室に運んで来てくれます。

給食でも夏野菜がを取り入れ、未満児の朝のおやつ時にピーマン、トウモロコシ、トマト、キュウリなどの野菜を見て触れてもらっています。さくらんぼ組のこども達は野菜洗いの活動を取り入れ、水遊び感覚で野菜の感触や香りを知ることができました。

みかん組のこども達は、干しそうめんともやしをポキポキ折るお手伝いをしました。折ってもらった食材を給食で提供すると、見つけては喜び楽しんで食べることができています。

いろんな食材を見て触れて食べて、食への関心を高め食べる意欲に繋げる取り組みをしていきたいと思えます。



夏バテ予防の食事



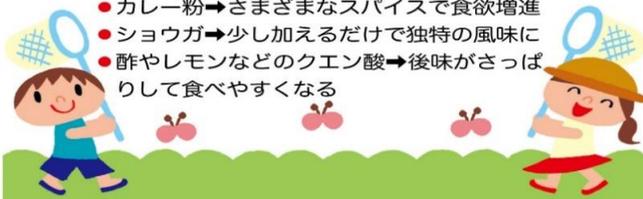
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



食中毒の予防法



●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

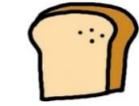
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。



楽しく食べる環境作り



食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じる。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



🌸🍉🍓🌸🍉🍓 お泊り保育に向けて 🌸🍉🍓🌸🍉🍓

さくら組の子ども達が、お泊り保育で挑戦するカレーライス作りに向けて、少しずつ工程を分けて食育活動に取り組んでいます。

はじめに、お米とぎを始めています。

グループに分かれ順番に行っています。ご家庭でもお米とぎや野菜切りのお手伝いをしていく子ども達もいるようです。

お米を洗い、水と麦を入れしばらく浸けます。出来上がりを楽しみに炊飯器のスイッチをON。炊きあがると子ども達は” いい匂い！おいしそう！”と目をキラキラさせお茶碗によそったご飯をお当番さんがお友達に嬉しそうに配っています。

カレーライスの完成に向け一つずつ挑戦し作り上げる楽しさを知り、覚え、食を営む力を身につけてほしいと思います。



だし汁はすべて手作り!



園の給食で使われるだしをご紹介します。

- 離乳食→野菜スープ、昆布、煮干し
- 煮物用、すまし汁→昆布、かちおぶし、煮干し
- 味噌汁→煮干し ● 洋風だし→鶏がら

手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。



水分補給を心掛けましょう♪

体の中の水分は・・

血液や細胞の間に「体液」として蓄えられています
大人の水分量は体重の60~65%くらい、
乳幼児の水分量は多く、80%くらいです!

体の中の水分の役割は・・

1. 血液循環：酸素や栄養分を体の中に届ける
2. 毒物排泄：体の中の不要物を体の外に尿や汗として出す
3. 体温調節：体温が上がると、汗をかき、皮膚から熱を奪って、体を冷やす など・・

1日に必要な水分量は・・

体重1kgあたりの1日に必要な水分量 (ml/kg/日)	乳児	幼児	学童	大人
	150	100	80	50

1日に必要な水分量は、簡単な計算で求められますので、下記の式を参考に、必要な水分量を計算してみましょう!

【計算：例】体重15kgの幼児
100(ml/kg/日) × 15(kg) = 1,500(ml)

※ 必要な水分量は年間平均値であり、その日の気温や湿度、個人の体調や生活の仕方によって、変化します。あくまでも上記の表は個人の様子(体調等)を見ながら、参考程度にご利用ください。