



令和7年7月

あおぞら保育所 ㊦

あっという間に梅雨も明け、毎日暑い日々が続いていますね。この時期は急に食欲が低下したり、冷たい物を摂りすぎて体調を崩したりなりがちです。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって、元気に過ごせるように心がけましょう♪

熱中症には気をつけましょう！！



<水分のとり方>

喉の渇きを訴える前に水分補給を・・・

熱中症予防には、暑さを避ける（エアコンを利用する・帽子をかぶる・涼しい服装）・無理をしない（外出を控える・日頃から体調の変化に気を配る）ことに加えて、こまめな水分補給が大切です。

特に、子どもは体温調節機能が未発達のため、暑さに弱いです。汗をかいていなくても、遊びの前後や眠の後などは、声をかけ頻繁に水分をとりましょう。中々、水分をとりたがらないお子さんには、少量になっても水分をとる回数を増やすことで、水分補給をしていきましょう☆

<飲む量、飲料の種類>

大量の汗をかいた場合以外の水分補給は、水や麦茶など糖分を含まない物を基本としましょう。

具体的な量については、体重1kgあたり1日に約60～80mlの水分が必要で、この半分を飲料水でとることが推奨されています。冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸の温度を低下させ、消化能力も低下します。例えば、2杯目は常温のお茶にするなどの調整が必要です。ジュースやスポーツドリンク1本（500ml）には30g（角砂糖7個分）、以上の糖分が含まれています。飲みすぎると血糖値が上昇し、食欲を低下させ、必要な栄養素がとれないことにもつながります。緑茶やコーヒーなどに含まれるカフェインは、利尿作用があり脱水にもつながるので大人も気をつけましょう！！



給食室からのお願い・・・

水筒の中には、水・お茶のどちらかをお願いします！！特にジュースやスポーツドリンクなどは入れてこないでください。＊お茶（ノンカフェイン）・麦茶・とうもろこし茶・ルイボスティ等

♪献立紹介♪暑い夏でも食欲そそるカレー味♪

エス肉じゃが（大人1人分、子どもの分量は2/3）

<材料>

豚肉（37g） カレー粉（0.3g） サラダ油（1.5g） じゃが芋（100g） 玉ねぎ（50g） 人参（25g） 砂糖（3g） みりん（2g） しょう油（7g） グリンピース（4g） 水（60cc）

<作り方>

- ① 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参は一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・野菜の順に入れて炒める。
- ③ ②が炒まったら、水を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に調味料・グリンピースを入れてさらに煮込んで出来上がり☆彡



食中毒注意報発令について・・・

食中毒注意報とは、気温25℃以上湿度70%以上の日が2日間連続した場合に発令されます。今年は、6月15日、16日に2日続いたので発令されました。この発令は、9月末まで有効になります。詳しくは、1階のホールに張り出しているのでご覧ください。高温多湿のこの時期は、菌が増えやすいのでご家庭でも食中毒に気をつけましょう！！

食中毒の3原則

その1：食中毒菌をつけない

- ・調理の前にはしっかり手を洗いましょう（生の肉や魚、卵をあつかった後も手洗いが必要です。）

その2：食中毒菌を増やさない

- ・食材購入後は速やかに冷蔵庫で保存しましょう
- ・菌の増える時間を与えないために調理後はすぐに食べまし、

その3：食中毒菌をやっつける

- ・食材の中心温度が75℃1分間の加熱でほぼ死滅します

給食室では

- ・調理済みの食品は手袋をつけて配膳をする。
- ・加熱後、中心温度計で85℃90秒（ノロウイルスが死滅する温度）の計測を行っています。
- ・包丁・まな板・ボウルなどは、用途別に使い分けています。
- ・手洗いもこまめに行っています。

