

給食だより

平成30年7月号

杉並区保健福祉部保育課

ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ夏の到来です。

子どもは新陳代謝が激しく、身体が小さいため、大人よりこまめな水分補給が必要です。

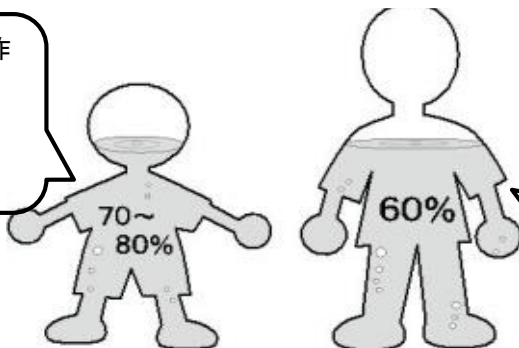
園では、暑い時期でも食欲が増すような献立の作成と給食提供、十分な水分補給を心掛けています。



こまめに取りたい水分補給



人間の身体は多くの水分から作られていて、体内の水分は、新生児は80%、乳幼児で70%、大人は60%程度とされています。



夏は新陳代謝が活発になり、体温を下げるために発汗作用が活発になると、身体から水分が多く奪われて、脱水症状が起こりやすくなります。

子どもは身体が小さいために、大人以上に水分補給が大切！

暑い夏をのいきろう

夏バテ予防のポイント

◇上手な水分補給◇

1 こまめな水分補給

(食後、帰宅後、昼寝後、入浴後など)

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。大人が時間を決めて補給を。

2 量は少量ずつ

特に冷たいものを一気に飲むと、刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。冷たいものを避け、常温で少量ずつ。

3 甘い飲み物は避けて

水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！
甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

◇規則正しい生活◇

1 夜更かしは万病のもと

夏は日が延びて開放的になり、夜更かししたり、朝寝坊したりと、生活リズムを乱しやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、成長期の子供たちの身体にはとてもストレス。親子で生活リズムをチェックしてみましょう。

2 1日3回の食事とおやつ

「朝・昼・夕」の規則正しい食事のリズムは、体調を整えてくれます。



塩分・糖分 について

給食では、薄味を基本にして自然のおいしさを味わえるように調理しています。薄味にすることで、味覚や嗜好を育むことが大切です。調理職員や栄養士が味見をし、園長等が検食を行ってから配食しています。

塩分は、一日に6~11カ月で1.5g以下、4歳児で4g未満が目安量となっています(「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より)。成人では男性9g以下、女性7.5g以下が目標値ですが、実際に摂取している量は男性10.8g、女性9.8g(「平成28年国民健康・栄養調査報告」より)となっています。

午後のおやつでは食事の一部と考え、おにぎりやうどん、芋類、手作りのケーキなど腹持ちの良い食事を提供しています。

また、食事と同じ考えのもと、同じような料理が続かないように心がけています。

これからも、子どもたちの健康、栄養バランスとともに、嗜好や季節感を考慮して献立を作成し、調理して給食を提供していきます。