

給食だより



2019年度7月



温風至（あつかぜいたる）温風は梅雨明けの頃に吹く風のこと。

日に日に暑さが増してきます。7月は真夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。

よく寝てしっかりと朝ごはんを食べて元気よく登園しましょう。

あけぼのクッキング～牛乳もち～

材料（4人分）

牛乳	400ml	きな粉	50g	} 混ぜる
砂糖	大さじ4	砂糖	30g	
片栗粉	大さじ8	塩	少々	

作り方

- ① きな粉・砂糖・塩は混ぜておく。
- ② 鍋に片栗粉・牛乳・砂糖を入れ混ぜてとがす。
- ③ ①がとけたら鍋を弱火にかけ混ぜ続ける。
- ④ 少しすると固まってくるので焦がさないように木べらで煉る（ふっふつとなるまで）
- ⑤ 火を止め、ひとまとめにして水を入れたボールの中に入れて冷ます。冷めたら食べやすい大きさに切りきな粉をかけて出来上がり。



流しそうめん始めます

7月11日・25日のお昼は流しそうめんをします。うさぎぐみは初めての流しそうめんです。こどもたちが「食べたい」と思うものを色々と流したいと思います。



7月6日は夕涼み会です。

調理室からは
黒糖蒸しまんじゅう・ポップコーン
枝豆を出します。

熱中症に気をつけましょう。水分補給のポイント

体の中の水分は血液や細胞の間に「体液」として蓄えられます。



おとなの水分量は体重の60～70%
乳幼児の水分量は多く80%ぐらいです。

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/1kg/日)	乳	幼	大人
	150	100	50

例 体重15kgの幼児の場合

$$100 \text{ (ml/kg/日)} \times 15 \text{ (kg)} = 1500 \text{ ml}$$

* 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。あくまでも個人の様子を見ながら参考にしてください。

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 毒素排泄 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、皮膚からの熱を奪って体を冷やす

補給のポイントは？

汗をかく前と後に飲みましょう。飲むタイミングは朝起きてから遊ぶ前や遊んだ後、お風呂に入る前や出た後、寝る前などこまめに飲むように心がけましょう。一度に大量に飲むのではなく、口に含ませるような感じで少しずつ水分を補給しましょう。一度に大量に飲むと胃に負担をかけたり、体がだるくなったりします。

水分補給に適したものは？

- ◎ 白湯（新生児から飲めます）
- ◎ 麦茶・ほうじ茶（白湯で薄めれば生後2ヶ月頃から飲めます）

水分補給に適さないものは？

- ◎ 糖分が多いもの・炭酸飲料・乳酸飲料、満腹になりやすく食事に影響します。

