給食室の窓から

2023．7

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い日や梅雨寒の日もあり体調管理が難しく、体調を崩しやすい時期です。暑さにより、食欲も落ちやすく水分ばかり摂りがちです。水遊びも始まり、体力も消耗しやすいので、食事と睡眠をしっかりとり元気に夏を過ごしましょう。

○水分補給のタイミング

子ども達は、自分でのどが渇いたと気づきにくく、遊ぶのに夢中になると水分補給を忘れがちになります。喉が渇く前に水分補給をしましょう。
例えば、公園に行く前、睡眠前後など時間を決めてこまめに水分をとる事が大切です。

保育園では、お散歩前に飲む、帰ってきて飲む、お昼寝明けなど、時間を決めて、子ども達に水分補給をしています。こまめな声掛けを大切に、脱水にならないように気をつけましょう。

○どんな飲み物を選べばいいか？

日常の水分補給には、甘い飲みやスポーツドリンクなどは、食欲が減少してしまったり、また糖分を取りすぎで疲労感がましてしまいます。スポーツドリンクは、風邪をひいてしまった時などに適していますが、子ども向けのものを選ぶか、水で薄めるなどしましょう。普段は、麦茶やお水、ほうじ茶などがおすすめです。

○夏野菜には、体を冷やす効果があります。

夏野菜には、きゅうりやトマト、なすなどがあります。夏野菜には、体を冷やす作用や、夏バテ防止に役立つ野菜が多いです。夏野菜は、生で食べられる野菜が多く、食欲が無い時などにオクラと納豆を混ぜネバネバしたものや、少し酢やレモン汁などを効かせるのも食欲がわきます。
ぜひ沢山取り入れ夏バテに気をつけましょう。
スイカやメロンなど、水分の多い果物もオススメです。

✿7月のお誕生日インタビュー✿

今月のお誕生日は女の子のインタビューになります。ピンクのソファに座り、早速インタビューを始めると、女の子は「ハヤシライスにわかめスープ。あとは、フルーツサラダ。」とすらすらとメニューを話してくれました。フルーツサラダの味付けを決めて、ケーキは何にするか尋ねると、「チョコレートのスポンジに、チョコレートのクリーム。果物はいちごがいいな。」いちごの旬が過ぎてしまっていることを伝えると、「じゃあ、なんのフルーツがある？」と聞いてくれた女の子に、バナナやオレンジ、缶詰でもよければ桃やみかんもあるよ。と返すと、「じゃあ、バナナとみかんにする。」とすぐに決まりました。キラキラした飾りやカラフルなチョコレートで飾りつけもできるけどどうする？と声をかければ、「じゃあきらきらで飾りつけする。」とケーキのリクエストも終え、最後に好きなジュースを聞いてインタビューは終了しました。

終始、表情の硬かった女の子でしたが、担任の先生から話を聞くと、慣れていない先生には緊張してしまうとのこと。ただ、誕生日のインタビューに来ることを伝えたときには、もう何をリクエストするか決めていて、お母さんにも秘密にしていたんだとか。インタビューの日を心待ちにしてくれていた様子がきけてほっとしました。

7月生まれのお友達、お誕生日おめでとうございます！