

給食室の窓から

2025.07

日に日に日差しが強くなり、夏の暑さを感じるようになってきました。プールがはじまったり、花火大会やお祭りなど楽しいイベントも盛りだくさんですね。それぞれ思いきり楽しめるように、こまめな水分補給をこころがけて脱水や熱中症を予防しましょう。



① 食べ物からも水分補給ができます

食事においては、汁物やおかずから水分を摂取する事ができます。また、夏野菜（トマト、きゅうり、ナスなど）や果物（スイカ、桃、メロン、パイナップルなど）には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物も上手に取り入れながら水分補給をしてみましょう。

② 飲み物の種類に気をつけよう

水分補給と聞いてなにを思い浮かべますか？ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、水分がうまく吸収されません。とりすぎると虫歯や肥満の原因にもなります。また、スポーツドリンクにも糖分は含まれています。運動した時や発熱、嘔吐が続いていて食事がとれない時に限って飲むとよいでしょう。日常的な水分補給なら、水か麦茶をこころがけましょう。

③ こまめな水分補給って？

こどもは喉が渴いていてもうまく言葉で伝えられなかったり、遊びに夢中になって気づかない事もあります。大人が気を付けて水分補給をさせることが大切です。

一度にたくさんの水分を飲むと、かえって胃腸の負担になってしまいます。汗をかいた時や寝る前、起床時や外出時、入浴の前後などのタイミングでこまめに少量ずつ飲む事が大切です。



☆お誕生日インタビュー☆

今月はひまわり組のお友だちにお誕生日の子がいなかったので、こすもす組の石井保育士に給食を考えてもらいました。7月の献立を考えて欲しいですと伝えると「えー本当！嬉しい」と満面の笑みで応えてくれました。石井保育士はつくしほ保育園に勤務をしてなんと18年!!という事は給食を食べ続けて18年!(笑) 給食への思いやどんな献立を選ぶのか話しを聞くのが待ち遠しいです。後日給食決まりましたか?と聞くと「うん。決まった。まずはきびごはん。きびごはんが大好き。あと鶏肉のレモン焼き。それとさつま芋のサラダ」と答えてくれたのですが7月の給食から非加熱のマヨネーズは使用できない事を伝え忘れてしまい、申し訳ないですが違う副菜を考えてもらえますか?「ちょっと考えてみる。さつま芋が大好きなの～。お汁は豆乳みそ汁が好き!」あっ!豆乳みそ汁にさつま芋を入れるはどうですか?さつま芋は豆乳みそ汁に合いますよ「うん。豆乳みそ汁にさつま芋入れる」後日副菜は決まりましたか?と尋ねると「たたききゅうりでお願いしまーす」との事。給食についても聞いてみると「こすもす組のお部屋から給食室が見えて、いい匂いがすると子ども達と今日の給食の話をするの、それはすごくいい環境だなと思っているの。あと給食の先生が食べている様子を見に来てくれる時に、子ども達が今日の給食どうやって作ったの?と聞いていてそれに答えられる距離感がとても子ども達にとっていい環境だと思ってる」と話してくれました。保育の目で感じる給食室と子ども達。これからも給食を通して子ども達との繋がりを大切にしていきたいと思いました。

★7月生まれのお友だちお誕生日おめでとう☆