

保護者各位

8月 給食だより

社会福祉法人 夢工房

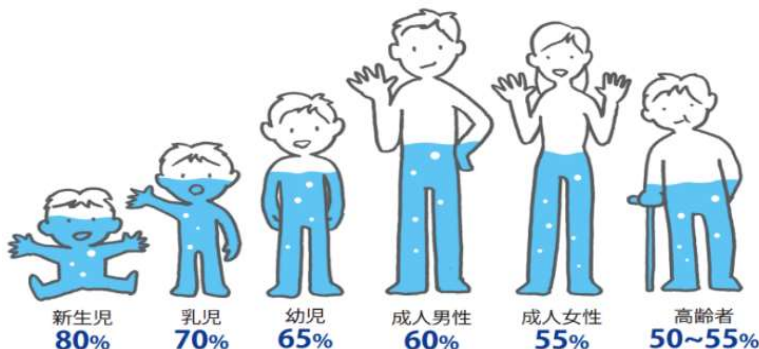
幼保連携型認定こども園 美ら夢

蒸し暑い日が続きますね。子どもたちは暑さに負けず、毎日元気に遊び「汗いっぱいかいたよ。」と教えてくれます。夏は汗をかくことで体温調節をしているので、こまめな水分補給が必要です。活動後には、涼しい場所で水分補給や休息を取っています。またこども園では、夏野菜を多く使った献立や菜園で育てた夏野菜を給食に取り入れ、暑さに負けない身体をつくっていただけるよう心がけています。

～子どもの水分補給のポイント～

子どもは、身体は小さくても大人と同じ汗腺の量を持っています。そのため、大人よりも汗をかく量が多く、1日に必要な水分量も小さな子どもほど多くなります。

小さい子どもの場合は、のどの渇きをうまく伝えられないこともあり、気付いたときにはすでに脱水症状が進んでいることが多いのが特徴です。



【体重1キログラムあたりの必要な水分量】

児童期でも大人の2倍近くの水分を必要とすることがわかります。病気で下痢や嘔吐が続いた後や運動後は、さらに多くの水分を必要とします。

- ☆乳 児：120～150ml/kg/日
- ☆幼 児：90～100ml/kg/日
- ☆児 童：60～80ml/kg/日
- ☆成 人：40～50ml/kg/日

☆いつ?... “のどが渇く前”が水分補給のポイントです。

☆どんな飲み物?...カフェインや糖分の入っていない、お茶や水がおすすめです。

☆どのくらい?...1回の水分補給の目安は、2、3口くらいです。外出時は水分を持ち歩き、こまめにとるようにしましょう。

適度な水分補給は、これから気温が上がる夏場に向けて熱中症予防になります。必要だからといって、一気に大量に飲むと身体に負担がかかるので、こまめに補給することが良いでしょう。

子どもの窒息事故を防ぐために

●食品による窒息は珍しくありません。口は空気と食品共通の通り道で、口の中にもものを入れる(=食べる)行為は、常に窒息の危険があります。

食事中的見守りのポイント

- ・食べることに集中させる。
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べる。
- ・食べることを無理強いしない。
- ・よく噛んで食べる
- ・一口の量を多くしない、ほおばらないように見る。
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、ものを食べさせない。
- ・口の中に食品があるときはしゃべらせない。
- ・食事中にびっくりするようなことはしない。
- ・小さな食べ物を放りあげて口で受けるような食べ方をさせない。

のどにものが詰まってしまったときの応急処置は？

子どもののどに詰まってしまったときは、命にかかります。一刻も早い応急処置が必要で、多くの場合、窒息が起こってから、3～4分で顔が青紫色になり、5～6分で呼吸が止まり、意識を失います。そして、心臓が止まり、大脳に障害が起こり、さらに15分を過ぎると脳死状態になります。窒息に気づいたら、すぐに救急車を呼び、救急車が来るまでの間、詰まったものを吐き出させるための応急処置をすることが非常に重要です。

こども園でのお弁当でうずらの卵、ミニトマト、キャンディーチーズ、ぶどう等のひとくちだいの食べ物を入れる場合は絶対に1/4カットに入れてください。

注意する食品

- ①丸くつるっとしているもの
- ②粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みづらいもの
- ③固くて噛み切りにくいもの

8月の献立について

プール遊びや氷遊びなどで、この暑い日々を楽しく過ごしている子どもたちの姿が見られます。

給食でも果物やゼリーなどデザートをつけて子どもの食べる意欲が出るような献立を考えました。また、7月に引き続き、冷たいおやつや旬の野菜を取り入れています。水分やビタミン・ミネラルをしっかりと、暑い時期を乗り越えられるようにしましょう。



3色食品群 について知ろう!!!!

【5歳児】3色食品群の赤についてお話をしました。自分の身体はたくさんの食べ物からの栄養でできていることやどんな効果があるのかを伝えました。そして、赤の食品に分類される大豆が豆腐やしょうゆなどの元になっていることを伝え、たくさんの大豆製品を見ました。「こんなにたくさんあるの!？」と驚いた様子。クッキングではきなこ作りを楽しみ、作り立ての香ばしいきなこをパンにまぶし、ペロリと完食!からだをつくる赤の食べ物で丈夫な身体になってほしいです



キラキラフルーツポンチ

【3歳児】クッキングを楽しみにしていたばんだ組!フルーツポンチ作りに挑戦しました!フルーツをすくって容器に入れ、ゼリーをクラッシュ!クラッシュゼリーが光に照らされてキラキラしていました。美味しく出来上がりました☆



食事のマナー おにぎりづくり

【4歳児】自分たちでお米を研ぎ、おにぎりを作りました。お米とご飯の違いを見て「なんでお米固いの?」「ごはんとおんなじにおいする!」「粒が違う!」などと気づきが見られた様子!また、水と米の感触を楽しみながらお米を研ぎ、炊飯器で炊きました。出来上がった熱々ご飯の湯気を見て歓声上がり「はやくたべたい!」とわくわく!“握る”ことを伝え、みんなでにぎにぎ。美味しくペロリといただきました☆

また。【食事のマナー】について話をし、食事マナーを守ると“人と食事をするときにお互いが、いい気持ちで食べることができるよ”と伝えました。継続することはなかなか難しいですが、自分で気づき意識して、マナーを守り楽しく食事ができるようになってくれたら嬉しいです☆

