

じんぐん



上手に！水分補給

乳幼児や小児は体温調整機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。上手な水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。

* 水分補給の回数を増やしましょう

こどもの要求にかかわらず、水分をこまめに提供しましょう。「のどが乾いたな」と思っているときには、体は既に脱水症状に陥っています。起床時や就寝時、外から帰った時、汗をかいた時など、こまめに飲むように大人が声をかけてあげましょう。

* 少量ずつ飲みましょう

一度に大量のお水をがぶ飲みすることはさげましょう。飲みすぎは、消化能力を低下させて食欲不振を招きます。少量ずつ回数を多くして飲みましょう。

* 甘い飲み物を避けましょう

日頃の水分補給には、「水」、「お茶」を選びましょう。食事の妨げにならないように糖分の多い飲み物は避けましょう。



現在の畑状況

5月からいろいろな苗を植えた畑には、たくさん葉っぱをつけた野菜が元気に育っています。昨年収穫したきゅうりは258本！苗の成長がちょっと遅かったのですが、ここにきて茎がのびるようになり、これからの収穫が楽しみです。6月30日現在でのきゅうりの収穫は3本です。ナスは6月14日に2本収穫し、うさぎぐみだけのみそ汁に入れて食べました。普段は苦手なナスでも畑の野菜だと食べることができるようです。じゃがいもは1・2本の茎を残し、花が咲いてきました。あとは葉が枯れてくるのを待つばかりです。



今月から

暑い夏、食欲が落ちないように給食の味付けを濃くしています。ごはんの進みが今一つなときは、最初からではなく最後にごま塩などをかけて食べれるように準備をしています。沢山食べて元気に過ごせればいいなと思います。

和食について

和食は、春夏秋冬の美味しい旬の食材をはじめ、魚、大豆、海藻、野菜などの食材を煮る、炊く、蒸す、茹でる、和えるなどの調理法を問わず組み合わせも問わず、バラエティに富んだ料理ができます。昨年から引き続き和食を中心にした献立作りを行っています。