



今年は梅雨らしい梅雨もなく夏が近づいているようです。気温が高い日が続いていますのでこまめな水分補給、外遊びのときは日陰で休む時間をつくるなど熱中症にも気を付けたいです。暑いと食欲が落ちてきますがカレー味や少し酸味を加えるなど食欲がないときも進みやすい味付けがおすすめです。

乳幼児の水分補給



子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心掛けたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、欲しがるだけ水やお茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることはおすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとり過ぎになってしまいます。イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

「こどもの栄養7月号」より

給食より

今年は雨が少ない梅雨ですが、季節を表わす給食として「かたつむりクッキー🍪」を出しました。おやつ時間にクラスに見に行くと両手でかたつむりをつくって見せてくれ、喜んで食べてくれてよかったです。「でんでんむしおかわりください」とかわいくおかわりをもらいにいく姿もあつたようです☆



畑より

うさぎ組のほうれん草に続いてりす組のピーマンが1個収穫できました。4月の寒さと5月以降の急激な暑さで生育が心配でしたが収穫でき、子どもたちもうれしそうに給食室に持ってきてくれました。ピーマンはカレーに入れておいしくいただきました。

その他間引いた人参の葉、かぶの葉もスープに入れて給食で味わいました。たくさん収穫できる日が待ち遠しいです！



りっぱな葉つきにんじん



気温が高くなってきたので衛生の観点からサンプルケースを実物展示から写真展示にしています。(9月末までの予定です)