



# 食育だより



令和 5 年 8 月 22 日

神拝保育園

栄養士 高橋 佳奈子

毎日暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？食欲が減ったり、疲れやすくなったりしていませんか？毎日元気に過ごすためには、食事・睡眠・運動が大切です。夏の食生活でのポイント3つは、①こまめに水分補給をする！②旬の夏野菜や果物を食べる！③冷たい物を食べ過ぎないようにする！です。子どもは元気いっぱいに見えても、身体は疲れているかもしれません。また、子どもは体調の変化をうまく言葉にできない面もあるので、そばにいる大人が熱中症予防や水分補給などに気を付けてあげましょう。



## 果物のカットショーを 楽しんでいます♪

各クラス月1回程度、給食の果物を目の前で切る様子を見る『果物のカットショー』を楽しんでいます♪

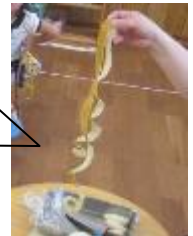
今の季節は夏ならではのスイカやパイナップルの登場に大興奮の子どもたちです♪



あま〜い匂いが部屋中に♪「種ないね」と気づく子ども。チクチク葉っぱにも興味津々♪



りんごや梨のなが〜く剥けた皮に大喜び♪



カットショーでは、様々なことが感じ取れます♪切る前の色、切った中の色、切っている音、香りや、中には種がある、果汁がある、などなど。五感で感じることができます。果物の様子や変化を子どもたちと会話する中で、楽しく果物に興味をもってもえたらと思っています。ご家庭でも、切った果物を出すだけでなく、一緒に切ったり、目の前で切ったりすると、いつもと違った楽しい果物の時間になると思いますので、ぜひ一緒に楽しんでみてください♪



## 体調が悪い時の 食事は…

乳幼児期は突然体調が悪くなることも少なくありません。子どもの体調が悪いと心配になったり、早く元気になってほしいと思いますよね。体調が悪い時にはご家庭でも食べるものに気を付けてもらえたらと思います。無理に普段の食事を食べさせるのは禁物です。

症状	ポイント	NG	メニュー
発熱	水分補給が大切です。糖質や塩分を含むイオン飲料を活用するのもいいです。(大人用であれば2~3倍に薄めて飲ませてあげましょう。) 発熱していても食欲がある場合は、様子を見ながらいつも通りの食事で大丈夫です。		
咳 喉が痛い	水や麦茶でのどの粘膜を潤すと楽になります。のどが痛くて食べられないときは特にこまめに飲ませましょう。	酸味・塩味は粘膜を刺激するのでやめましょう。熱い物は喉にしみるので冷やしてから飲ませましょう。	・野菜スープ ・おじや ・煮込みうどん ・すりおろしりんご
下痢	下痢が続く時は脱水症状に気を付けて、こまめな水分補給が第一です。	冷たい飲み物や糖分の多いジュースや炭酸飲料は症状を長引かせてしまいます。	・煮込みうどん ・おじや
嘔吐	様子を見て少しずつ湯冷ましや麦茶で水分補給をしてください。常温〜少し温かいものが体にやさしいです。	柑橘類やヨーグルトなどの酸味のある物は吐き気を誘います。脂肪分の多い肉や魚・乳製品などは避けましょう。	・味噌汁の上ずみ ・おじや ・にゅうめん ・煮込みうどん

