



令和3年6月25日
新川北保育園

夏の食生活

暑い日が続くと食欲が低下し、“1日3度の食事をきちんととらない・簡単な食事ですませる”など食生活が不規則になりがちです。口当たりの良い、甘い、冷たいものばかりを食べていると、必要な栄養素が不足し、体力が低下して体がだるくなるなど「夏バテ」と言われる症状が現れます。

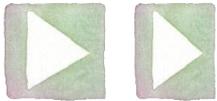
規則正しい生活をして、主食・主菜・副菜を揃えた食事をするようにしましょう。今の時期は北海道産の野菜も多く出回っており、特に旬の夏野菜は栄養価も高く美味しく食べることが出来ます。ぜひ、副菜に取り入れましょう。

食べ物には水分が含まれていますが、食事以外でも水分補給が必要です。暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。

子どもの水分補給のポイントは、

「①汗をかく前後に飲む ②1度にたくさん飲まない ③水分補給は水かお茶で行う」ことです。

※硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。



食中毒警報をご存じですか？

札幌市では、細菌性食中毒の発生しやすい気象条件等が成立し、食中毒の多発が予想される場合に、食中毒警報を発令しています。「食中毒」というとレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生しています。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発生する人数が少なかったりすることが多く、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかないことが多いようです。



「食中毒予防の3原則」は、食中毒の原因となる微生物を「つけない！増やさない！やっつける！」です。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたときには、医師の診察を受けましょう。

正しい手洗い！



札幌市では、保育所等の子ども向けに、食育の一環として、楽しく踊りながら正しい手洗いの方法を覚えられよう「しろくま忍者の手洗いソング」を活用した取り組みを行っています。札幌市子ども未来局のホームページにも掲載されていますので、お子さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう！

今月の給食から

ほうれん草しめじ和え



今月の給食では出てきませんが、旬の村刈草をアレンジして食べましょう！子どもたちにも人気ですよ♡

《材料：子ども4人分》

ほうれん草 150g(1束)
しめじ 24g(1/4袋)
醤油 4g(小さじ1弱)

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を切って1.5cm程度の長さに切る。
- ② しめじは小房に分け、大きければ2~3等分にし、醤油で煮て冷ます。
- ③ 盛り付け直前に①②を和える。