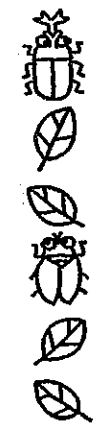




2020年8月  
五十川保育園



梅雨も明け、本格的な夏の到来です。最近の暑さで夏バテになっていませんか？子ども達の食生活には十分気をつけてあげたいものです。夏バテ予防は、何と言ってもたっぷりの睡眠とバランスのとれた食事です。脂っこいものをなるべく避け、野菜を多く摂りましょう。旬の野菜を食べると夏バテに勝つ免疫がつきます。夏の旬の野菜と言えば、胡瓜・トマト・スイカ・茄子・とうもろこし・うり・オクラなどです。これらの野菜は、汗などで流れ出た栄養を摂るだけではなく、ほてった体を冷やす効果があります。日頃からよく摂取し、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう。

## 熱中症を予防しましょう

体温調整機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。

### 乳幼児の熱中症予防のポイント

- 水分を多めにとりましょう  
水分を多く含む食事や定期的な水分補給を心がけましょう。
- 熱や日ざしから守りましょう  
熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。
- 地面の熱に気をつけましょう  
子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。
- 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう  
「寝ているから」と放置することは危険です。車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。
- 室内あそびも油断しないようにしましょう  
エアコンや扇風機を上手に使って対策しましょう。
- まわりの大人が気にかけてみましょう  
汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子を大人が気にかけて、休憩や水分補給をすすめましょう。



### 夏場の食事について

暑い日が続くと、食が細くなり夏バテしやすくなりますが、熱中症予防には、日頃からバランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりをすることが大切です。

- ビタミンB群とたんぱく質を補給しましょう  
エネルギー代謝に必要なビタミンB群とたんぱく質が不足しないようにしましょう。  
豚肉、豆類、雑穀は、ビタミンB群が豊富でたんぱく源にもなりますので、上手に取り入れましょう。
- 夏野菜を食べましょう  
夏野菜を食べて水分やビタミン類を補給しましょう。食欲アップには料理の見た目も大切です。カラフルな夏野菜を取り入れて、彩りよく仕上げましょう。
- 冷たいものとり過ぎに気をつけましょう  
アイスやジュースなど冷たいものをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがありますので、注意しましょう。



日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長	
				10時		
1	29	土	焼きビーフン オレンジジュース バナナ	丸ボーロ	④ パイン缶	
3	24	月	麦御飯 新*豚肉となすの炒め物 じゃが芋の味噌汁	飲むヨーグルト ホットケーキ	④ バナナ	④ ミレービスケット
4	18	火	麦御飯 肉豆腐 小松菜としらすの胡麻和え	④ とうもろこし ミルクスティック	④ キウイフルーツ	④ バナナ
5	19	水	麦御飯 八宝菜 清汁	④ フライドポテト オレンジ	④ ぶどう	④ パイン缶
6	20	木	ロールパン 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	④ 黒砂糖入りくず餅	④ 小魚スナック	ヨーグルト ウエハース
7	21	金	麦御飯 ゆでとうもろこし 魚の香味焼き ラタトゥイユ わかめスープ	アイスクリーム おさつチップ	④ 桃缶	ぶどう
8	22	土	リャンバン麺 ぶどうジュース バナナ	④ きな粉ウエハース	④ オレンジ	
11	25	火	麦御飯 カレー煮 フレンチサラダ	④ かぼちゃ羹	④ ウエハース	④ 梨
12	26	水	麦御飯 酢鶏 もずくスープ	④ ジャムサンド	④ バナナ	④ ねじりん棒
27		木	ミルクパン かぼちゃとえびのグラタン コンソメスープ	④ フルーツヨーグルト	④ オレンジ	④ ひじきあられ
28		金	麦御飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきのサラダ	④ バナナ ココアゼリー	④ ぶどう	④ 畑のクラッカー
17	31	月	キャロット御飯 サラダ菜 魚のカレー竜田揚げ かぼちゃの豆乳みそスープ	④ 梨 畑のスナック	④ チーズ	④ もも缶
行事		25日	誕生会			④ スキムミルク
昼食			唐揚げカレー マセドアンサラダ レタス 一口ゼリー			④ 豆乳 ④ 牛乳
3時			リンゴジュース いちごのクレープ			