

きゅうしょくだより

令和5年8月

あぶりこっと保育園エミタス久本

夏本番になりました。なんとなく体がだるい、食欲がない・・・など、夏バテしやすい時期です。夏バテを予防するには、朝昼晩の3食をしっかり食べ、元気に遊んで、よく休むことが大切です。夏祭りや水遊びなど、子どもの興味を引くイベントがたくさんある時期ですが、夜更かしをせずに体調管理に気を付けて過ごしましょう。



夏に適した飲み物！？

市販のジュースには糖分が多く、肥満や虫歯、生活習慣病の原因になります。また、ジュースでお腹いっぱいになると、食事の量に影響し必要な栄養がとれないことから夏バテの原因にもなります。「水」「麦茶」「ほうじ茶」「白湯」などをこまめに補給しましょう！

- 1回の量は、乳児50～100ml・幼児100～150mlを目安に、子どもは一度にたくさん飲めないで少しずつ。
- 1日の量は、体重(kg)×100ml。

☆麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

☆水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

☆スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖分が高いため摂り過ぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

☆経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。糖分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

☆牛乳・ジュース

カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。



8月4日は『“箸”の日』



おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



