

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 8 月号

今年もよっしゃ祭りの季節がやってきましたね。夏の暑さには負けないように、いっぱい遊んでいっぱい食べて丈夫な体を作るように心がけていきましょう。

～熱中症の危険性と水分補給～

熱中症ってなに？…高温多湿の中で運動したり、過ごしたりしていると体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、大量の汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さをさける」ことが大切です。喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。そして、1日3回いろいろな物をバランスよく食べて、睡眠時間をしっかりととりましょう。

水分補給はこまめに



おやつの役割って？

成長の著しい幼児は、1日3回の食事では、十分な栄養がとれません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などは控え、エネルギー、カルシウム、ビタミン類がとれる、おにぎりやサンドイッチ、乳製品や果物といった、軽食のようなものがいいでしょう。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、手でお椀を持って、もう一方の手で食具を使えるようになります。子供の手の大きさにあった持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない食器もいいですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材もいいですね。



<放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。
6月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。