

8月号 しょくいくだより

文責：阪口

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心掛けましょう。



熱中症予防について



8月は気温や湿度が高く、体に熱がこもりやすくなる季節です。子どもは体温調節機能が未熟なため、大人以上に熱中症のリスクが高いと言われています。園では、遊びや活動の前、給食やおやつの際にこまめな水分補給を心がけています。

熱中症対策4つのポイント

①旬の食材を取り入れましょう

きゅうり・トマト・なす・オクラなどの野菜には、水分が多く体を冷やすはたらきがあります。給食では、サラダや和え物、スープなどで取り入れています。

②こまめな水分補給＋スープや汁物

水やお茶に加えて、味噌汁やスープなどの汁物からも水分が摂れます。スイカやオレンジなどの果物も水分補給に役立ちます。

③たんぱく質をしっかり摂りましょう

鶏肉・卵・豆腐・ツナなどのたんぱく質は、疲労回復を助けます。夏野菜たっぷりの冷やししゃぶや豆腐ハンバーグなどで食べやすく工夫しましょう。

④休養をしっかりとりましょう

暑さで食欲が落ちがちですが、栄養バランスのとれた給食を残さず食べ、たくさん遊んだ後はしっかり休んで元気をチャージしましょう。

誤嚥防止について

小さな子どもは、食べ物をうまくかみ砕いたり、飲み込む力が十分ではありません。そのため食材の大きさや形、硬さによっては、思わぬ誤嚥や窒息につながることがあります。安全に食事を楽しむためには、日頃から食べやすい工夫や、食材によっては注意をすることが大切です。

◆特に注意が必要な食材

- ①弾力のあるもの…こんにゃく・きのこ・練り製品など
- ②なめらかなもの…熟した柿やメロン・豆類など
- ③球形のもの…ミニトマト・乾いた豆類など
- ④粘着性が高いもの…餅・白玉・団子・ごはんなど
- ⑤硬いもの…かたまり肉・挽肉など
- ⑥唾液を吸うもの…パン・ゆで卵・さつま芋など
- ⑦ばらばらになりやすいもの…ブロッコリー・挽肉など

特に球状のものは直径4～5cm以下でも危険性があり、口の大きさや歯の状態によっては小さくても誤嚥のリスクがあります。

◆園での対応

カップゼリー、ぶどう、球状のチーズ、もち等、喉に詰まりやすい食材は、誤嚥を防ぐため園では安全面から提供を控えさせていただいております。園で収穫したミニトマトに関しては、カットして煮込み料理やスープで提供する場合があります。



子どもの口の大きさは3歳児で直径4cm
これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、窒息の原因になる危険があります。

◆お知らせ

夏祭りの28日(木)は、ポップコーン(醤油バター・のり塩)、29日(金)は、かき氷(イチゴ・ブルーハワイ・レモン)を提供します。日中の保育時間でおやつとは別時間の提供となります。献立には記載しておりませんので、ご承知おき下さい。