

給食だより

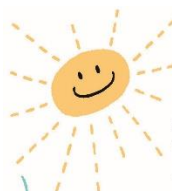
令和8年7月23日
認定こども園 美深町幼児センター

夏らしい気候になってきましたね。センターの調理室も熱気と蒸気で息苦しい日が続くようになってきました。そんな中でも、適宜水分補給をしながら熱中症に気をつけて調理作業にあたっています。

さて、夏休みに入ると楽しい夏のイベントが控えているのではないのでしょうか。万全な状態で参加できるように夏バテ知らずの食生活で楽しい夏休みを過ごしてください。

汗で失われるもの

この時期、屋外でのレジャーはもちろん、屋内でも子どもたちは大量の汗をかきます。人間は36.5℃前後に体温を保とうとするため、体温調節のために汗をかいているのです。汗の成分は99%水ですが、残りの1%の中にナトリウム・カリウム・マグネシウム・鉄分・亜鉛などのミネラルが含まれています。つまり、水分とともにミネラルも体外へ排出されているために、水分・栄養補給が必要になります。その時々状況によって、適切な飲みものを選んであげてほしいと思います。



夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

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。飲む時間と量を決めましょう。

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、糖分が高いので、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

手作りのお弁当 気をつけてほしいこと

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す



菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。

濃いめの味つけにする



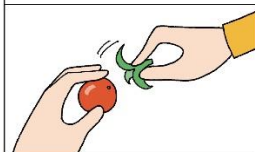
砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

抗菌効果のある食材を使う



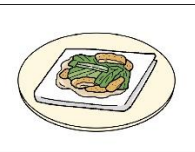
殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。

生野菜の扱いに気をつける



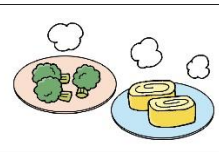
レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

汁気を切ってから詰める



余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。

料理が冷めてからふたをする



温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

スイカ

夏といえばスイカ！なんと90%以上が水分であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促すカリウムも含まれています。赤い部分に含まれる、抗酸化作用のあるカロテンとリコピンは老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。

選び方

皮にツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。新鮮なスイカの印です。

スイカは、冷やしすぎると甘みを感じにくくなるんだって

きれいに！に見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などが見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

