



# 食育だより



強い日差しの下で元気いっぱい遊び回る子どもたち！  
夏といえば楽しい事がいっぱいですね。  
元気に動き回る子どもたちは喉の渇きも忘れるほど遊びに夢中になってしまい思いがけず脱水症状をおこしてしまうことがあります。  
側にいる大人が定期的な水分補給をおこなうようにしましょう。

注) \* 喉が乾いたと感じた時はすでに脱水の症状だと思ってしまうようにしましょう。

## 6月から続いています！



## 食中毒を防ぐ6つのポイント!!

### ポイント(1) 買うとき

☆ 生鮮食品は新鮮なものを買って、早く持ち帰ること。

### ポイント(2) 保存するとき

☆ 持ち帰った肉、魚、野菜などは別々に、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ早めに食べるようにしましょう。

### ポイント(3) 下準備をするとき

☆ 調理前、食事の前に石鹸で手を良く洗う。  
☆ 調理器具にも注意できれば肉・魚・生野菜等々の食材毎に使い分ける

### ポイント(4) 調理するとき

☆ 十分な加熱をする。(目安は中心温度が75℃以上を1分間以上)

### ポイント(5) 食べるとき

☆ 調理されたものは直ぐに食べ、室温(常温)で長く放置しないこと。

### ポイント(6) 残ったとき

☆ 清潔な食器で保存する。(要冷蔵・冷凍)

## 水分って一日にどれくらい摂ればいいのか？

### ～夏の水分補給～

暑いこの時期、熱中症対策としての水分補給は最も大切なことです。  
そこで、いつ何を飲むのか？を考えてみましょう。

#### ● 体内の水分

私たちの体の約60%は水分です。  
体内の水分は、汗や尿とともに失われていきます。  
特に、子どもは体温が高く汗をかきやすいため適度な水分補給が必要です。

#### ● 水分のとり方 \*「水分補給はお茶か水」\*

のどが渇いてからでは遅すぎます、のどが渇く前に少しづつ飲むのが理想的な補給の仕方です。  
暑い時にはついつい清涼飲料水(炭酸)や糖分の多いジュースなどが美味しく感じて飲みすぎてしまいがちです。  
清涼飲料水やジュースには糖分が多く含まれており余計にのどが渇き、悪循環となり肥満や虫歯の原因にもなります。

#### ● ジュースの糖分ってどれくらい？

・500mlサイズ・・・炭酸飲料水＝約**60g** スポーツ飲料＝約**33g**  
・200mlサイズ・・・野菜ジュース等々＝約**15g**

#### ☆ 〓 ～一日の水分摂取量～ ☆ 〓

大人でも子どもでも一日約**1.5～2.5ℓ**の水分補給が必要です。  
平均的な食事から**1.3ℓ**、残りの約**1.2ℓ**を飲料水から摂取する必要があります。





# 「6/2」年長組さんがじゃがいもの収穫をしました。



- ◎ くじゃく 15.4kg
- ◎ ひばり 15.1kg
- ◎ うぐいす 14kg

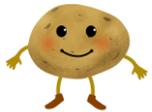


- ◎ ふらみんご 14.8kg
- ◎ はくちょう 14kg
- ◎ つばめ 14.4kg



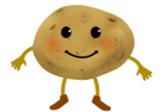
「わあ〜いっぱいある〜」  
子どもたちの歓声が心地  
いい〜(笑)

「一心不乱・一生懸命  
無我夢中・楽しい」って  
こういう事かな？(笑)



各クラス自分たちが収穫した  
じゃがいもの量を計っては大  
騒ぎ！  
「やったー！」

「わ〜大きい〜」  
「フライドポテトで食べよう〜」  
もう頭の中では食べることで  
いっぱいですね(笑)



さあ〜頑張っていっぱい  
掘ってね〜  
楽しみだね〜



どれぐらい採れたかな〜？  
「14(kg)だよー」  
「やったー！」「すごいね〜」





～ 年長さんがピワを収穫しました ～



大きなピワ見つけたね♥



どれにしようかな？



畑に実を付けたピワの木が三本!!  
夏野菜のお世話をするたびに日に日に熟していくピワ♥  
「これってな～に？」  
「食べれるの？」と興味津々な子どもたち(笑)  
ピワだよー「へ～食べたことな～い」



「大きいの探るんだよね」  
「美味しそう～」(笑)



「うま♥♥」  
「初めて食べた～」  
「ムチャ美味しい～!!」