

2022年度

7月食育だより

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

梅雨が明け、夏本番となります。当園では、熱中症対策としてこまめな水分補給バランスのとれた食事を提供し、健康維持に努めていきます。

～水分補給について～

気温が高くななくても、湿度があり蒸し暑いと熱中症にかかりやすくなります。大人と比べて子どもは新陳代謝が活発なので、更に水分補給が必要となります。食事でも汁物や水分の多い野菜や果物を取り入れましょう。

水分補給のポイントは…

① のどの渇きを感じていなくても、こまめに飲む。

※当園では、最低1時間おきに50ml程度の水、または白湯を飲んでいきます。
体を動かす活動の時は、開始前と終了後にも飲んでいきます。

② ジュース類は糖分が多く、のどが渇きやすいので、水やお茶にする。



食事中的水分は…「口内調味」や咀嚼を促す為に、食事の前か後に飲む

「口内調味」とは、白いご飯とおかずなど2つ以上の食べ物が口の中で混ざり合うと、味覚の変化を感じながら味わえることをいいます。また、魚など飲み込みにくいおかずの時に、ご飯を一口入れて一緒に噛むと、ご飯の粘り気が合わさって飲み込みやすくなります。口の中の食べ物を水分で流し込むのではなく、「口内調味」をしながら咀嚼力をつけることも大切です。

食育活動 ～手洗い実験～

普段の手洗いでどのくらい汚れが落ちているのか、けやき組(6/24)ぽぷら組(6/27)に実験を行いました。片栗粉から作ったでんぷんのりを手にすりこみ、乾いた後手を洗い、魔法の水(消毒液)を吹きかけました。汚れが落ちていない箇所は色が染まることを伝え、普段通りの手洗いではどんな箇所が汚れは落ちていないか確認しました。手の甲や手首に汚れが残っている園児が多いことがわかりました。最後に全員で正しい手洗い方法を実践し、手洗いの大切さを伝えました。今後も感染症予防対策や食中毒予防対策の意識付けにも繋がるように、正しい手洗いに取り組んでいきます。

魔法の水を吹きかけると…



どんなときに手を洗うか確認しました。



汚れが落ちていないところは紫色に染まりました。



紫色に染まったところを意識して、丁寧に手洗いを行いました。



★ 7月7日は、七夕です ★

牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)が、天の川で年に一度会う日と言われていて、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べます。当園では、7月7日の昼食に提供する予定です。