



# きゅうしょくだより6月

2015年 富良野市立保育所

少しずつ暑くなってきましたね。もうすぐ夏になります…。

これからは、外で遊ぶ機会もふえるので、水分をこまめにとるようにしましょう！

またお子さんの体調をみながら、疲れているようなら、休養をとることも必要です。

## <水分補給に気をつけよう>

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどではなく、麦茶などの糖分の少ないものを与えましょう。

「飲みすぎるとなぜいけないの？」

・甘い飲みものは、食欲を失わせ、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

・人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向があります。乳児期から幼児期にかけての味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないように。

「水分はこういうものからとっています」

- ・ごはんやおかずから食事としてとる。
- ・食事にとまなう汁ものからとる。
- ・食べものを体内で消化吸収する時にできる燃焼水。
- ・飲みものとして、水や麦茶をコップ2～3杯



**\* 清涼飲料水を飲み過ぎないために！**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ①清涼飲料水を水がわりにしない。   | ②清涼飲料を常備しない。       |
| ③子どもにお金を持たせて買わせない。 | ④食事の前に飲ませない。       |
| ⑤冷やしすぎない。          | ⑥おやつには牛乳や麦茶などを添えて。 |
| ⑦コップに取り分けて飲ませる。    |                    |

## <食中毒に気をつけよう>

**\* 食中毒の予防3原則 \***

- ①菌をつけない【洗浄と消毒】⇒生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
- ②菌を増やさない【温度管理】⇒調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③菌をやっつける【加熱】⇒加熱して菌を殺す。

### ☆お弁当ご持参のおねがい☆

6月12日（金）は「虹いろ保育所」に調理室の機器を搬入するため、昼食は「お弁当」をご持参していただくようお願いいたします。お茶は用意しますので、コップを持ってきてください。  
（おやつは、あります）

### ☆今月の新メニュー☆

- ・ピーマンのツナ炒め～ピーマンをツナ缶と共にさっと炒めます。
- ・タラのチーズムニエル～ムニエルの衣に粉チーズを加えて焼きます。
- ・ウィンナーとアスパラのパスタ～旬のアスパラを使ったパスタです。
- ・フルーツ蒸しパン～蒸しパンの中に、リンゴの甘煮とパイナップル（缶）を入れます。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます  
アドレスはこちら↓

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～