



給食だより



令和2年 7月

東戸塚らびっと保育園

〈水分補給を見直そう！〉



こどもは大人よりも多くの水分を必要とします。

大人では60%、乳児では約70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これから夏の時期！暑くなるとよく汗をかきます。

汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症を引き起こし、筋肉の痙攣を引き起こす場合もあります。

水分補給のポイント

- ・のどが乾いていない場合でも小まめな水分補給を忘れずに
- ・一度にたくさん飲見込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- ・冷たい飲み物はゆっくりと
- ・炭酸飲料の飲みすぎには注意！



甘い飲み物には糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり食欲低下につながります。

また毎日のように糖分を摂取し続けると生活習慣病を招くことになりかねませんので日ごろから気を付けよう！！



7月7日は七夕！！！！



七夕は毎年牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が一年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

この日は願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、七夕の行事であるそうめんを食べたりします。

給食チーム

小林（栄養士）

丸山（栄養士）

石黒（調理師）

〈スプーンの正しい持ち方を身につけよう！！〉

お子さんはスプーンを正しい持ち方で持っていますか？

保育園では、お子さんの機能の発達に合わせて、手づかみ食べからスプーン・フォーク・箸へ食具の移行をしていきます。ご家庭と保育園で連携をし、お子さんが上手に食具が使えるようにしていきたいと考えています。

(スプーンの移行の目安)

- ・手首の返しがうまくできる。
- ・スプーンを下から持てる。
- ・鉛筆を持つようにできる。
- ・しっかりと噛んで食べることができる。



鉛筆にぎりスプーン持ち方

○持ち方 (えんぴつ持ち)

① 鉄砲の形を作る。
(パキューン持ち)



② 中指の上に
スプーンを乗せる。



③ 親指とひとさし指を
そっと添える。



※中指がスプーンの上に刺さってしま
うときは使うと痛。安全形になりや
すいので、気をつけましょう。

お父さんやお母さんの持ち方を見てお子さんはお勉強します。

スプーンの持ち方に自信がないお父さん、お母さんもこの機会に一緒に練習してみま
しょう！