



今月のテーマ 食事のバランス  
 今月の目標 偏食を減らし、暑さに負けない体をつくる



平成26年6月30日  
 城北アソカ保育園

## 体に大切な水



体は「水無し」では生きていくことはできません。  
 体全体の水分量の割合は、大人よりも子供の方が多いのですが、子供の方が身体活動等、代謝が盛んな為大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分をとるようにしましょう。

体内の60~80%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	すりみのかきあげ いそあえ	エッグトースト	こんぶ・黒棒
2	水	チャンプルー そくぜきづけ	すいか	フライドポテト
3	木	かぼちゃのそぼろに なすのマリネ	もものムース	いりこ・せんべい
4	金	さかなのさいきょうやき みそマヨサラダ かきたまじる	きなこクッキー	枝豆
5	土	カレー きゅうりのちゅうかあえ バナナ		
7	月	とりにくのピーナッツがらめ ひじきサラダ あまのがわそうめん	たなばたゼリー	ジャムトースト
8	火	にくどうふ なすのあげびたし	ねぎせんべい	バナナヨーグルト
9	水	ししゃものいそべあげ グラッセ すのもの	かぼちゃプリン	カステラ
10	木	ちぐさやき カミカミサラダ	みかんヨーグルトむしパン	こんぶ・梅の香巻
11	金	さかなのあんかけ だいちのごもくに	コーンフレーク	胡瓜スティック
12	土	ツナとトマトのスパゲティ くだもの		
14	月	はっぼうさい ひじきに	あんになどうふ	パンプキンケーキ
15	火	さかなのカレーピカタ フレンチサラダ	とうもろこし	チーズ
16	水	しょうじんにょうり みそしる	あんこかし	デラウェア
17	木	マーボーはるさめ きゅうりのうめじゃこあえ	ポンデケージョ	枝豆
18	金	誕生会 タコライス マカロニサラダ スープ スイカ	かきごおり	こんぶ・ビスコ
19	土	ひやしそうめん くだもの		
22	火	なすのしぎやき ごまずあえ	ふなやき	ミニトマト
23	水	メンチカツ ごぼうサラダ かぼちゃスープ	ラスク	いりこ・黒棒
24	木	こうやのたまごとじしおっぺ	カスタードクリームあえ	コーンフレーク
25	金	さかなのなんばんづけ きんぴら	あじさいゼリー	チーズ
26	土	パン くだもの		
28	月	やきにくサラダ きりぼしのにも	キャロットケーキ	フルーチェ
29	火	さかなのタルタルソースかけ いそあえ	おきなわふうくずもち	焼き南瓜
30	水	みそけんちんじる あまずあえ	りんかけ	オレンジ
31	木	しんじゅむし やさいいため わかめスープ	ホットケーキピザ	いりこ・ウエハース

- ①水分補給のタイミング
  - \*起床時
  - \*食事時
  - \*就寝前
  - \*遊びの前・合間・後
  - \*帰宅時
  - \*入浴の前・後
- ②水分のとり方
  - \*欲しがる前に与える
    - …喉が渴いたら脱水症状の一手前です。子供の様子を確認しながらあたえましょう。
  - \*汗をかく前に与える
    - …汗をかいた後にたくさんの水分補給をすると体がだるくなります。
  - \*一度に大量に飲まない
    - …一度にたくさん飲むと胃に負担です。一度に飲む量はコップ1杯とし、こまめに摂るようにしましょう。
- ③水分補給に適した飲み物・適さない飲み物
  - \*水、もしくは、お茶
    - …糖分の高い飲み物は、空腹感を満たし、食事の妨げとなります。しっかりと食事が摂れるよう、水やお茶で水分補給をしましょう。
  - \*スポーツドリンク
    - …スポーツドリンクや甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空腹感を感じにくくなります。暑い夏にしっかりと栄養補給ができていないと夏バテの原因に。ただし、たくさんの汗をかいた時には体に吸収されやすい子ども用のイオン飲料を用いるのも良いでしょう。
  - \*市販のジュース
    - …市販のジュースにも糖分がたくさん入っています。飲みすぎると、体の中で分解する途中でビタミンを使うため、ビタミン不足になり、夏バテを起こしやすくなります。



6月の誕生会メニューの紹介です。  
 かえるパーガーの中には自身のフライをhasilanであります。  
 ポテトは元氣菜園のお芋で皮付きでフライにしています♪  
 おやつには、かたつむり!!ブリッツを目にしてかたつむりっぽく仕上げ、みんなきれいに完食でした(^^)

18日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。