

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

天候の変化や気温差が目立ちますが、体調などくずしてはいませんか？

保育園の子どもたちは暑い中でも元気よく遊び、お腹をすかせ、食事をたくさん食べてくれます。

## 離乳食試食会

5月17日(土) 地域🐣 🐣 加を含め、離乳食試食会が開催されました。

離乳食について栄養士からお話をし、試食献立のじゃがいものトマト煮を目の前で実際に調理、説明をさせていただきました。試食の時間には、子ども達がもりもり食べてくれたり、父母の方にも味見して頂きました。また、日頃の様子や、気になる事、食事についての悩みなどを交流し、園長、保育士、看護師と共に良い時間を過ごすことができました。保護者の方々の交流もありとても和やかな雰囲気で行うことができました。




## キャンプで掘ったじゃがいもでおやつ♪

5月27日(火)のおやつは、ぞう組の子ども達がキャンプで掘ってきてくれたじゃがいもを使った、フライドポテトでした。ぞう組の子ども達は、じゃがいもを洗うお手伝いをしてくれました。おやつの時間には小さいお友達も「美味しい～」と大喜びでいつもよりたくさんあったおかわりもみんなで完食でした。



## だんだんと暑くなり、食中毒が心配になる季節です。 食中毒予防の基本とは？

- ① 菌をよせつけない  
(手洗いと洗浄をしっかりすることが大切、)
- ② 菌を増やさない  
(調理したらすぐに食べるよう心がけましょう)
- ③ 菌をやっつける  
(肉、魚などしっかり加熱調理して食べましょう)

保育園では大人も子どもも、しっかり手洗いをし、食事に向かいます。また、子ども達の食事時間を考慮し、食事の出来上がり時間も決めています。

## 食べもの・飲みもの 水分のじょうずな補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、食事ごとの汁物料理や、麦茶や白湯など糖分の少ないものを心がけましょう。清涼飲料やスポーツドリンクには予想以上の糖分が含まれています。暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れたと言って甘い飲み物を飲みすぎると、かえって疲れをひきおこしたり、食欲を失わせてしまうことにもなりかねません。