



# 8がつ

令和3年7月30日

かぬき保育園

## ◆のどがかわく前の水分補給◆

水分補給の基本は、少量をこまめにです。のどが渴いた時には、脱水が始まっています。そのため、のどがかわいたと感じる前に飲むことが大切となります。特に子どもの場合は遊びに夢中になって、のどがかわいたことを忘れてしまいがちです。そのためこまめに声掛けをして休憩をとり水分補給をさせる必要があります。

## ◆ペットボトルを持ち歩くときの注意◆

水分補給のために、ペットボトルを持ち歩いて直接口をつけて飲む機会も多くなります。口をつけて飲むと口腔内の細菌がペットボトルの中に入り、飲料を汚染します。気温や湿度の高い場合には、飲料の中の細菌が増殖します。また糖分の多い果汁飲料や炭酸飲料などは細菌の栄養が多いため、より増殖しやすくなります。開封後はできるだけ短時間で飲み切る、炎天下に置いたままにしないなどの注意が必要です。



## 食品の保存方法

食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。また、加熱調理した物であっても小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。



## 糖分のとりすぎに注意

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もあります。糖分のとりすぎにならないように、成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして、じょうずに飲むようにしましょう。



24日の給食だよ



コロナで旅行もむずかしい、そんな時は  
給食で世界旅行に行ってみよう！！  
今月の国は「**紳士の国・イギリス**」

**8月18日(水)**

**クッキング**を行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は**クリスタルゼリー**を作ります。涼しげでいいですね



