



令和4年7月 29 日

かぬき保育園

# 8月の食育だよ!

## 減塩について

かぬき保育園では毎食汁ものを塩分計で測定して薄味を心がけています。

汁もので使用するだしも顆粒だしを使用せずだしをとっています。最初はうすく物足りない感じがしますが、続けていくうちに風味がよく満足できると思います。

こどもの味覚は大人より敏感です。味の濃い物や刺激の強いものはなるべく避け日頃から薄味を心がけましょう



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

## 冷たい物の食べすぎに注意

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。



## 乳幼児の水分補給について

のどの渇きが訴えられない乳幼児は注意が必要です

### 脱水の兆候

- ・目が落ちくぼんでくる
- ・頻脈・多呼吸
- ・手足が冷たいなどの症状が現れます

### 水分補給は水? 麦茶? イオン飲料?

1時間程度の運動や遊びであれば通常の食事を摂り、のどの渇きにに応じて水や麦茶を飲むだけで大丈夫です。暑い中の屋外や空調のきかない室内の場合はナトリウムを含む経口補水液を使うこともいいです。また、嘔吐や下痢の時にも経口補水液がすすめられます。経口補水液はスポーツドリンクより糖分が低くナトリウムが多く配合されており脱水症状を速やかに改善する組成になっています。時々経口補水液は苦手という方がいますが、昔からスイカに塩を振って食べたりします。これは水分・糖質・ナトリウムが含まれます。苦手で飲めないよというときには普段の食事にとりいれてみてはいかがでしょうか?

### 水分補給のタイミング

基本は少量をこまめにとることで、一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。起きた時や遊ぶ前後途中、入浴前後、などには意識的にとるようにしましょう