

# 給食だより

令和8年7月

内山下幼稚園

## 水分補給のポイント

気温が高くなり、水分補給や体調管理が気になる季節となりました。子どもたちは活動量が多く、遊びに夢中になってしまうと、喉の渇きに気づきにくいです。また、子どもは大人に比べて多くの水分が必要です。熱中症や脱水症を防ぐために、大人からの声掛けや工夫をして、こまめな水分補給をしましょう。

### 水や麦茶にしましょう

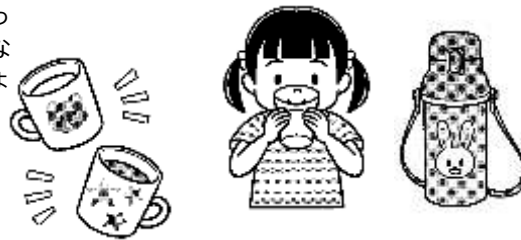
水分補給のための飲み物は、水や麦茶などを選びましょう。糖分の入った甘い飲み物を水のかわりに飲んでいる場合には、むし歯の原因になり、エネルギーの過剰摂取で食欲低下や栄養バランスが崩れることもあります。糖分の入った飲料は、コップに取り分けるなど、飲み過ぎないようにしましょう。

### 自由に飲める環境にしましょう

外出をするときは、水筒を持ちましょう。また、一度に多くの水分をとると、尿の排出量を増やしてしまう可能性があります。のどがかわく前に、少量をこまめにとりましょう。

### 食事の中で水分をとる工夫をしましょう

汁物・野菜・果物には水分が多く含まれます。暑い日が続くと食欲が落ちてしまいがちですが、毎日の食事から積極的に水分を補給しましょう。食事には多くの水分が含まれています。1食抜いてしまうと、多くの水分が不足してしまうことになります。夏は、汗をたくさんかくので、熱中症予防のためにも、食事から水分や塩分を補給しましょう。



## 今月の食育指導

よく噛んで食べよう(年中組・年長組)

こまめに水分補給をしよう(ひよこ組・年少組)

6月に歯みがき指導があり、食育では「よく噛むこと」の話をしました。日頃から意識してよく噛んでいる子がいる一方で、噛めているつもりでも、あまり噛めていない子もみられます。年長組では、食べ物をやわらかい・ふつう・かたいの3種類にわけて、1口あたりの噛む回数の目安を伝えています。やわらかい食べ物もたくさん噛むことに驚いていました。また、こめかみに手を触れながら強弱をつけて噛んでみました。力の伝わり方の違いを感じていました。年中組では、噛むことの良さや、口を閉じて噛むことを伝えています。口を閉じて噛むとほおが膨らんでるなど、それぞれ発見があったようです。ご家庭でも気にかけて声掛けをお願いいたします。

気温が高くなる時期を前に、水分補給の話をしました。年少組では、自分の体の中には大切な水をもっていることや、暑くなって体の水が少なくなると、しんどくなることなどを伝えました。目に見えない体の水ですが、イラストを見ながら、とても真剣に聞いていました。また、「起きたとき」「遊ぶ前後」「ごはんのとき」「お風呂のあと」に水分補給をすること、水筒のお茶を飲むときは「ごく ごく ごく」と3回飲むことを伝えています。話のあとは、一緒にお茶を飲む練習をしました。ひよこ組では、絵本「おちゃっチャチャチャ」(チャイルド本社)を読んで、お茶を飲むことの大切さを確認しています。ご家庭でも水分補給を意識して飲むように習慣をつけてみてください。

やわらかい	ふつう	かたい
10かい かみかみ	20かい かみかみ	30かい かみかみ
		



直飲みタイプの水筒は1回に飲む量が少ないときがあります。飲めているか、ご家庭でも確認してみてください。

## 6月の食の交流会 噛むことについて

ゆっくりよく噛むためには、食材の大きさや切り方などの料理の工夫や、食べることに集中できる環境、空腹を感じてから食べる・食事の時間を決めるなどの習慣、こまめな声掛けが大切です。噛むことについては、今までの食経験など、お子さんの個人差が大きいように感じます。食べ物の切り方(大きさ)や日頃の様子などを情報交流しながら、噛むことや食べることについて考える時間となりました。よく噛むことで、満腹感がわかりやすくなります。また、食べ物の味がよくわかるようになり、食べ物に興味に向くようになります。ゆったりとした食事の時間のときに、よく噛むことを親子で今一度確認しながら、食べ物を楽しんで食べてみてください。