

2023年
9月号

給食だより 美木多いっちゃん保育園

9月は秋のはじまりです。

朝夕が涼しくなってきた、過ごしやすい季節がやってきました。まだまだ、日中は残暑厳しく暑い日が続いていますが、この時期は夏を過ごしてきた疲れが出て体調を崩しやすいので、こどもたちが健康で元気で過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムの乱れは、園の生活にも影響してきます。ご家庭でも規則正しい生活を心がけましょ

🍴 今月のトピックス 🍴

水分を摂りすぎないように注意しましょう。

8月の猛暑のなごりで、9月には水を摂りすぎてしまうことがあります。

塩分をあまりとらずに水だけを急に大量に摂取してしまうと

『水中毒』という症状にかかってしまいます。

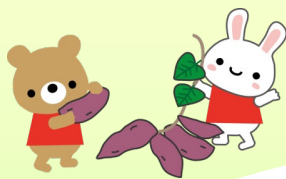
特に、下痢などで激しい脱水症状を起こした際に、スポーツドリンクを大量に与えると、

乳幼児において、水中毒を発症する可能性があります。スポーツドリンクは

脱水時には効果的と思われがちですが、ナトリウム濃度が足りず

水中毒になりやすいので、経口補水液を用いて

対応することが望ましいです。



9月の旬ピックアップ



さつまいも

さつまいもは秋～冬が旬の食材です。

さつまいもには、腸の働きを促進する作用のある食物繊維やヤラピン、抗酸化作用のあるビタミンC・ビタミンEなどの栄養素が含まれています。

ビタミンCは熱に弱く、加熱すると溶けだしてしまう性質がありますが、

さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため

比較的熱に強いのが特徴のひとつです。