

7月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	 <p>熱中症に注意しましょう!</p>  <p>こまめに水分補給をしよう</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月予定給与栄養量</p> <p>エネルギー：417kcal</p> <p>たんぱく質：18.1g</p> <p>脂肪：18.8g</p> </div> 					1
おやつ						
以上児 副食	3	4	5	6	7	8 手作り弁当の日
おやつ						
以上児 副食	10	11	12	13	14	15
おやつ						
以上児 副食	17 海の日	18	19	20 お誕生会	21	22
おやつ						
以上児 副食	24	25	26	27	28	29
おやつ						
以上児 副食	31	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center; color: blue;">のどが渴いたら、水を飲もう!</h2> <p>まず、子ども達を外で思い切り体を動かして遊ばせましょう。そして、たくさんの汗をかいたのどがカラカラになったところで、コップ1杯の冷たい水”を飲ませてあげて下さい。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">ジュースは特別な日だけ! のどが渴いたら水だよ!</p> </div> </div>				
おやつ						

(麦茶でもいいですね。とにかく冷たいというのがポイントです。)

渴いたのどを潤してくれる冷たい水。きっと今まで知らなかった水のおいしさに気づく事でしょう。

『のどが渴いた時に飲む水がおいしいのはからだの水を欲しがっているから』と、体験を通して教えてあげることが、甘い飲み物を控えるためのひとつのステップになるはずです。



おいしいジュースにご用心!

汗ばむ季節になると、清涼飲料水の出番が多くなります。ジュースや炭酸飲料、スポーツ飲料などの1缶(350ml)には、20g~40gもの砂糖が入っているので、これだけで1日に必要な砂糖の量を超えてしまいます。

歯は、pH5.4以下で溶け始めると言われていますが、ジュースなどの甘い飲み物はpH4.0ぐらいと低く、酸性飲料と言われるほど、虫歯を作りやすい飲み物なのです。

特に哺乳ビンに入れたり、缶ごとダラダラ飲ませるのは考え物です。

ダラダラと時間をかけて飲むという事は、お口の中が酸性に傾いている時間も長くなるという事ですから、より虫歯になりやすい環境を作っていることになるわけです。

