



# 給食だより



R6年度 第3号 (7月) 下鳥羽こども園 601-3963

## 〈 子どもの発達に合わせた食器を知ろう! ② 〉

前回は幼児の食器について紹介しましたが、今回は乳児の食具・食器を紹介します! 園では子どもたちに合わせた食具・食器選びを心がけています。

和食の基本である「1汁2菜」を基本とした給食をそれぞれの用途で使いやすい食器を使用し、年齢に合わせた食具を使用しています。



乳 児

口に入る部分が平たいので  
スプーンに食べ物が残らず、  
口の中にとりこみやすい!

手のひらでしっかり持てるように  
取っ手のついてないものを!



コップ



お皿

周りに返しがついているので  
自分ですくいやすい!



汁椀

和食の基本である  
両手で包むように持てる!

## 〈 水分補給をしよう! 〉

暑い夏がやってきました。新陳代謝が活発な子ども達は、とても汗をかきます。乳幼児の体の水分量は、大人の約60%に対し70~80%といわれ、大人より多くの水分が必要です。

特に夏は、体内にこもった熱を逃がして体温を調節するため、こまめな水分補給が大切です。



### 水分補給のポイント

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかり、食欲がなくなります。



保管場所に注意

高温の場所に長時間飲み物を置いたり、飲み残したペットボトルを放置すると細菌が繁殖して食中毒の原因になります。



飲み物の種類に注意

糖分の多いジュースでは水分はうまく吸収されません。また、摂り過ぎると肥満や虫歯などの原因になります。水かお茶で水分を摂りましょう。



食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。ごはんや汁物にもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分がたっぷり含まれています。食べ物も利用して水分補給しましょう。

