



暑さが日ごとに増しています。暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう。

### ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。

おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与えすぎないように気をつけましょう。

#### ソフトドリンクの糖分量目安

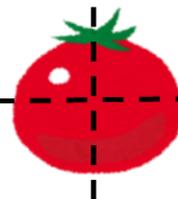
スポーツドリンク 500ml	31g(砂糖大さじ 3と1/2 くらい)
オレンジジュース 200ml	21g(砂糖大さじ 2と1/3 くらい)
野菜ジュース 200ml	15g(砂糖大さじ 1と2/3 くらい)
レモンティー 500ml	33g(砂糖大さじ 3と2/3 くらい)



### 乳幼児の誤嚥ごえんに注意しましょう

乳幼児の気管(肺につながる細い管)の太さは1歳で直径5mm前後、5歳でも直径1cm以下と非常に細いため、食品がのどにつまり窒息してしまったり、肺炎を起こすリスクがあります。窒息、誤嚥事故防止のため、以下のことに注意しましょう。

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、小さく砕いた場合でも5歳以下の子どもには食べさせない。
- ②ミニトマト、ぶどうなどの球状の食品は4等分する、調理してやわらかくするなどし、よくかんで食べさせる。
- ③食べているときは姿勢を良くし、食べることに集中させる。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫を行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底する。



ミニトマト、  
ブドウなどは  
4等分にカット

(消費者庁 HP「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意!」より)

## ごはん量調べの結果をお知らせします

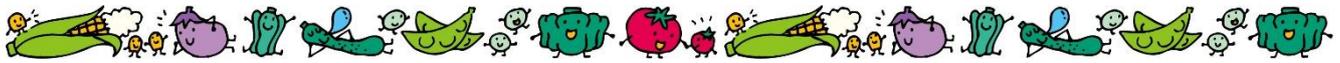
5月に公立保育園・こども園で行ったごはん量調べの結果をお知らせします。3歳以上児が持参したごはんの量と食べ残し量を計量し、実際に食べた量を確認したものです。

	3歳児	4歳児	5歳児
男(g)	99.0	109.0	104.0
女(g)	92.8	86.3	95.8
平均(g)	95.9	98.6	99.8

給食では主食(ごはん)の目標量を3歳児100g、4歳児110g、5歳児120gとしています。食べる量には個人差がありますが、各年齢児の平均値は目標量よりも低いという結果でした。

ごはんの量が少ないと、その分おかずの量が多くなり、脂肪等の割合が高くなります。こうした傾向が長年続くと生活習慣病などの病気が心配されます。

食べている量が少ないと思ったら、まずはごはん1口、2口でも増やせるように心がけましょう。



## 夏におすすめ!給食メニュー紹介～麻婆なす～

### ○材料(大人2人、こども2人分)

- ・豚ひき肉…80g ・なす…3本 ・にんじん…1/2本 ・たまねぎ…1個 ・にら…3本
- ・しょうが…1かけ ・にんにく…1かけ ・みそ…大さじ1
- ・三温糖…大さじ1 ・片栗粉…大さじ1 ・炒め油…適量

### ○作りかた

- ①なすは食べやすい大きさに切る。にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②なすを多めの油で炒め、いったん取り出す。
- ③しょうがとにんにくを炒め、香りが立ったら、にんじん、たまねぎも加え炒める。野菜に火が通ったら、ひき肉を加えて炒め、水を加えて煮る。
- ④③に調味料とにらを加え、さらに煮る。
- ⑤取り出しておいたなすを加えて軽く煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



食物アレルギーをもつ  
児童生徒・園児の保護者様対象

## 食物アレルギー 情報交換会

7/31(水)  
午後7時から8時まで  
会場：燕市役所



詳しくは  
こちらから⇒



### 学校教育課主催!

学校給食の食物アレルギー対応に関する疑問にお答えします!

燕市の学校給食では、安心安全な食物アレルギー対応給食を提供するため、食物アレルギーをもつ児童生徒の保護者と情報交換の場を設けています。今年度は、小学校入学を控えた食物アレルギーをもつ園児の保護者様にも対象を拡大して実施します。

詳細は、左の二次元コードを読み込んでご確認ください(燕市ホームページに移動します)。

【お問い合わせ】燕市こども未来課保育・幼児教育係 0256-77-8222