

給食だより 夏号



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力をつけましょう。

熱中症を予防しましょう

熱中症は屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。屋内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう。また、風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

こまめに水分補給を



熱中症の症状 ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、集中力や判断力の低下

重篤な症状 ▶ 意識障害(受答えや会話がおかしい)、運動障害(普段通りに歩けない等)、けいれん、体が熱い

~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)	94.2	106.2	104.5
女(g)	87.8	96.2	100.5
平均(g)	90.9	101.3	102.6



●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。

☆食育クイズ☆

Q1、とうもろこしのひげは何本あるでしょうか？

- ①60本 ②600本 ③6000本

Q2、ミニトマトはどこで食べるために作られた野菜でしょうか？

- ①遊園地 ②飛行機 ③電車

Q3、パイナップルは夏が旬の果物です。パイナップルの実はどこにできるでしょうか？

- ①木 ②土の中 ③茎の先



乳幼児の誤嚥に注意しましょう

3歳のこどもの口の直径はおよそ4cmで、ほぼトイレットペーパーの芯ぐらいの大きさです。それより小さなものは、こどもが飲み込んでしまう危険を常に考えたほうがいいでしょう。6mm～2cmの食品は気道をふさぎやすく、窒息のおそれが高まります。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。



(・政府広報オンライン「赤ちゃんやこどもを誤飲・窒息事故から守る！万一のときの対処法は？」
・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)

＼食物アレルギーをもつ児童生徒・園児の保護者様対象／ 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。昨年度に引き続き、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も対象に実施します。詳細は、右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】学校教育課学校給食係 0256-77-8212

☆☆ みんなで考える ☆☆ アレルギー座談会

給食対応の疑問・質問にお答えします。ぜひご参加ください。

8/5(水)

午後7時から8時まで

会場：燕市役所

申込受付中



詳しくは
こちらから⇒

【食育クイズの答え】

Q1、② 600本

とうもろこしのひげは、粒と同じ数だけあります。とうもろこし1本あたりの約600粒あるので、ひげも600本ほどになります。

Q2、② 飛行機

切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食のために切らずに食べられるように作られました。

Q3、③ 茎の先

パイナップルは花全体がそのまま実が変わっていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実を付けます。

【お問い合わせ】燕市こども未来課保育・幼児教育係 0256-77-8222