８月　給食だより

令和7年　８月　１日
甲南立正保育園

夏本番！子ども達は水遊びなどを通して夏という季節を全身で楽しんでいるようです。暑い夏の時期に気をつけたいのが熱中症や脱水症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を摂ることが難しいので、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は炎天下だけではなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。日頃から朝・昼・夕の３回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体作りをしましょう。

＊脱水症チェック

- 元気がない
- 食欲がない
- 暑いところで汗が出ない
- 立ちくらみをおこす
- 頭痛を訴える
- 手足が冷たい

＊熱中症を防ぐには

- 食事、睡眠をしっかりとり、体調を整える
- こまめに水分をとる
- 涼しい服装を心がける
- 日傘や帽子を使う
- 日陰を利用し、直射日光をさける
- 室内では扇風機やエアコンなどで温度を調整する

＊水分補給のポイント

- こまめにとる（１回の目安はコップ１杯）
- のどが渇く前に意識して飲む
- タイミングは、寝る前、遊びの前後、入浴の前後
- 大量に汗をかいた後は塩分補給も忘れずに
  （スポーツドリンクや経口補水液が有効です）

経口補水液は手作りできます！

水		砂糖		塩
1000ml	＋	40g	＋	1～3g

＊水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。子ども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付きにくいことがあります。

- 消化に時間のかかる牛乳やジュースは避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- 飲み物は冷やしすぎない。
- 一度に大量に飲まない。

お肉の食中毒に気をつけましょう！
～行楽シーズンに気をつけたいこと～

夏は海や山に出かけ、キャンプなどでバーベキューを楽しむ機会が多い季節です。また自宅や飲食店などでお肉を焼きながら食べる時にも食材の取り扱いや加熱が不十分だと食中毒を起こすことがあります。

≪保管温度に注意≫

食中毒菌の多くは低温では増えにくくなります。買い物の際には、お肉などの生鮮食品は最後に買い、帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。また屋外で使用する場合にはクーラーボックスを活用し、食材の温度が上がらないようにしましょう。

≪こまめに手洗い≫

調理を始める前や食事の前の手洗いはもちろん、生肉を触った時には必ず手を洗いましょう。また、生肉を切った後のまな板や包丁はきれいに洗って消毒をしましょう。

≪しっかり加熱≫

家畜（牛・豚・鶏）やジビエ（イノシシ・鹿など）には食中毒菌のほか、寄生虫が付着している可能性があります。ほとんどの食中毒菌や寄生虫は加熱することで死滅します。お肉やレバーはしっかりと火を通してから食べましょう。箸やトングは生肉専用のものを用意してください。