

1月の たべものだより

《風邪予防に 水分補給》



成田市立保育園

1日に必要な水分量

風邪予防は、手洗いうがいに加えて、「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザ等の原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が低下します。水分補給は、のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら、発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するよう心がけましょう。

子どもは特に水分補給が大切

体重15kgの幼児であれば、1日1.2Lから1.5Lの水をやりくりしています。それは食事や飲料、そして体内で作られる水分の合計です。
※大人は、1日に約2.5Lの水をやりくりしています。

<1日当たりの維持必要水分量>

年齢	体重1kgあたりの必要摂取量
新生児	60~80ml
乳児	100~120ml
幼児	80~100ml
成人	40~50ml

参考/エキスパートの輸液(南江堂)
p197-205参照

水分をとるタイミングは?

お茶や水などの“甘くない飲み物”を、
起床後・外出前後・遊ぶ前・遊んだ後・入浴の前後・就寝前・ドライブ中などに

〈飲み物の選び方にも気をつけよう!〉～注意したい飲み物～

◆牛乳◆

水分というよりは食品のひとつとして考えて。消化吸収に時間がかかり、胃腸に負担がかかります。

◆乳幼児用イオン飲料◆

発熱・嘔吐・下痢のときなどには適していますが、甘みがあり習慣化しやすいので、普段の水分補給には不向きです。また、ナトリウムが多いものもあり、塩分を摂ることになるので注意しましょう。

◆ジュース類◆

糖分が多く含まれているので水分補給には適していません。飲む際には、コップに移すなど量を決めましょう。

★1月からの給与栄養目標量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
3歳未満児	490	17.8	13.6	204	1.9
3歳以上児	670	26.5	18.4	276	2.4
	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	180	0.19	0.26	17	1.3未満
3歳以上児	240	0.24	0.38	19	1.7未満

※保育園の給食で給与する栄養目標量は、昼食(1日全体の概ね1/3を目安)と、おやつ(1日全体の10~20%程度を目安)の割合を足したものです。

成田市立保育園では、『日本人の食事摂取基準2025年版』に基づいて年2回見直しを行ない、算出しています。

【1月の献立紹介】

じゃが芋	小2個 (240g)
片栗粉	大さじ3・1/2 (32g)
油	大さじ1
砂糖	小さじ2・2/3
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
〔水	大さじ1・2/3
片栗粉	小さじ1強

ポテトもち (みたらしあん)

(材料: 子ども4人分)



作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② 軟らかくなったら、水けをきり、熱いうちにつぶす。
- ③ ②に、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、こねて、小判形に丸める。
- ④ 油を塗ったフライパンやオーブン等で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 鍋に、砂糖・醤油・みりんを入れて火にかけ、砂糖がとけたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼きあがったポテトもち④を器に盛り、たれ⑤をかける。

＼ 12月8日は有機農業の日 ／

「有機農業の日」特別期間に市内公立保育園で、成田市の農家さんが作った有機米又は有機野菜(さつまいも・にんじん)を給食に取り入れました。

