



給食だより 8月号

令和2年8月 志村さかした保育園

いよいよ8月、夏本番です。遊びに夢中になり汗をたくさんかくと脱水症状が起きやすくなります。脱水の予防にはこまめな水分補給とミネラルの補給が大切です。麦茶などをこまめに飲み、食事をで栄養をしっかりと摂って暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏はおなかに優しい食事をしましょう

暑い日が続くとついつい冷たいものやジュースを多く摂りたくなります。冷たいものを摂りすぎてしまうと胃腸の働きが悪くなり、食欲の低下につながります。食事量が減ると便秘になりやすくなり、冷えると軟便や下痢にもなります。うんちの状態は健康状態を示すバロメーターです。

うんちは健康状態を示すバロメーターです！

① 色

・黄土色～茶褐色

とても良い状態です。

・濃い褐色

便秘ぎみか、出にくい状態です。腸内に長くとどまっていると色が濃くなります。

・緑色

多くは胆汁の酸化によって引き起こされ、赤ちゃんにはよくある状態です。しかし、黄疸、溶血性貧血、腸炎でも同様になるので注意しましょう。

・白、灰色、黒、赤

原因（鉄分を多く摂った等）が思い当たらない時や何日も続く時は、体調不良で生じている可能性があります。



② 形

バナナうんち

強く力まなくても
するっと出ます。
残便感のない理想
の形です。

カチカチうんち

強く力まないと出てき
ません。腸内に留まる
時間が長いと水分が吸
収されてしまい、硬く
なってしまいます。

コロコロうんち

うさぎの便のよう
な硬いうんち。便秘
のときにこのよう
な形になります。

ドロドロうんち

下痢のときのうん
ち、水様状うんちにな
ったら感染症の疑
いがあるので必ず病
院にいきましょう。

おなかに優しく夏バテ予防！～夏野菜スープ～

①なす、ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃ、いんげん、トマトなど

好きな夏野菜をひと口大のサイコロ状に切る。

にんにくはみじん切りにする。

②にんにくのみじん切りとトマト以外の夏野菜を油で炒め、水を加えて煮る。

③具が柔らかくなったらトマトを加え、コンソメ、塩で味をととのえる。

☆豚肉を入れたり、マカロニを入れてもおいしいです。

☆コンソメではなく、かつおだしに醤油と塩で味付けをするとあっさりしたスープになります。



苦手な野菜もスープに
すると食べやすくなり
ます。スープでおなかを
温めて、夏野菜でビタミ
ン補給をしましょう！