



包丁の使い方を知ろう

2017年8月1日(火)

社会福祉法人ナオミの会
西東京市立 ほうやちょう 保育園

いよいよ夏本番になりました。日中だけではなく、朝から日差しが強くなることもあります。暑いと、ついつい冷たいジュースやスポーツドリンクを飲みたくなりますね。しかし、これらは糖分も多く摂ってしまいますので、麦茶や白湯で水分補給をするようにしましょう。

◆ 体内での水の働き ◆

人の体は、大人で体重の約60%が水分です。新生児で80%、乳幼児で70%程度となり、年齢が低いほど水分の割合が多くなります。

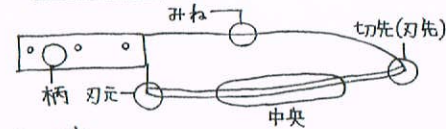
◆ 子どもの水分補給は、大人の配慮が必要 ◆

汗をかくことで、体温を調節していますが、汗をかくということは、体内の水分を放出することです。体内の水分が過度に不足すると、脱水症状になります。子どもは体重が少ないので、汗をかいている時に、こまめに水分補給をしないと、体内の水分が不足してぐったりしてしまいます。子どもは、大人に比べて体重1kgに対して2~3倍の水を必要とします。「のどが渇いた」と言えない乳児の水分補給には大人の配慮が大切です。

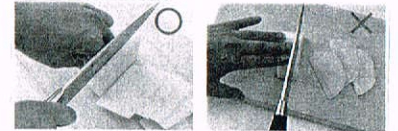
◆ 食事での配慮 ◆

食事の時は、みそ汁やスープなどの汁物を組み合わせるとよいでしょう。食事前や食事中に水やお茶を飲みすぎると、食欲がなくなり食事にも影響することもあります。また、夏野菜は体温を下げる効果もあるので、積極的に取り入れるとよいでしょう。

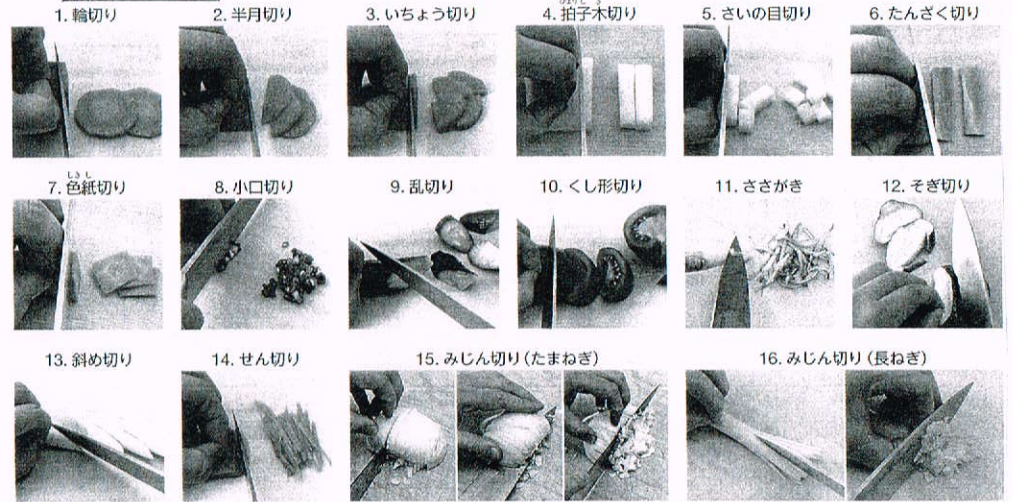
包丁の名称



包丁を持つ手



基本の切り方



おしらせ

給食見本の展示をお休みします。

夏、暑い時期は、食品の傷みや、衛生面も考慮し、給食見本の展示をお休みします。
お休みの間は、写真にて給食見本を掲示します。

保育園の給食では、1つのメニューに入る食材の切り方も長さ、大きさなどを統一し、見た目や食感にばらつきが出ないように工夫しています。また、全メニューが、できるだけ同じ切り方にならないようにも工夫しているんですよ。

例えば、うどんの具… たんざく切り
じこ野菜のおかか和え… 短いせん切り
米粉ふきいも… 乱切り など

切り方を変えるだけで、いつものメニューに変化が出るので、ご家庭でもぜひお試しください。