

2024年  
9月号

池上わかばこども園

# 給食だより



 9月は秋のはじまりです。 

朝夕が涼しくなってきた、過ごしやすい季節がやってきました。まだまだ、日中は残暑厳しく暑い日が続いていますが、この時期は夏を過ごしてきた疲れが出て体調を崩しやすいので、こどもたちが健康で元気で過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムの乱れは、園の生活にも影響してきます。ご家庭でも規則正しい生活を心がけましょう。



## 今月のトピックス



### 水分を摂りすぎないように注意しましょう。



8月の猛暑のなごりで、9月には水を摂りすぎてしまうことがあります。

塩分をあまりとらずに水だけを急に大量に摂取してしまうと『水中毒』という症状にかかってしまいます。特に、下痢などで激しい脱水症状を起こした際に、スポーツドリンクを大量に与えると、乳幼児において、水中毒を発症する可能性があります。スポーツドリンクは脱水時には効果的と思われるがちですが、ナトリウム濃度が足りず水中毒になりやすいので、経口補水液を用いて対応することが望ましいです。

## 9月の旬ピックアップ

### なし



「梨」は9月が旬の果物です。梨（なし）の特徴でもあるザラザラする歯触りは石細胞と呼ばれており、食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。

良い「梨」は形がよく果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるもの。

また、軸がしっかりとして果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものがよいです。