



がつ 7月 しょくいく 食育だより



2023年7月 あいせん保育園

は 晴れて暑い日には熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。年齢が低いほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまうのです。外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後などは水分をとる習慣をつけるといいですね。“こまめに少しずつ”がポイントです。

☆ 食事からも水分 ☆

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、味噌汁やスープ類などの汁物が水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。

また、夏が旬の野菜や果物はたっぷりの水分を含んでいます。きゅうりやトマト、すいかなどを上手にとりいれましょう。

☆ 水分量の目安 ☆

のどが渇いている時はいきにごくごく飲みたくなりますが、こどもは胃袋が小さいので、一度にたくさん飲むとごはんが食べられなくなったり、胃液が薄まったりして消化能力が落ちたりします。年齢や季節で差はありますが、1回の目安として、1・2歳では50～100ml、3歳からは100～150ml位です。

一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにし、のどが渇く前に意識的に飲むよう心がけましょう。



旬の食材と料理方法

- なす：なすのグラタン
- ピーマン：ピーマンの当座煮
- きゅうり・トマト：甘酢和え
- おかひじき：
 - おかひじきのマヨネーズ和え
- モロヘイヤ：エジプトの王様スープ
- かぼちゃ：かぼちゃのリヨネーズ、
- とうもろこし：茹でとうもろこし、とうきびごはん
- くだもの 果物：メロン、すいか



献立の紹介

- 夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味やカレー味、生姜を使った献立を取り入れました。～蒸し鶏バンバンジーソース、拌三絲、粉吹芋カレー味、焼き肉、和え物など～
- 日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持てるように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。

- ・ 太平燕 (熊本県)
- ・ 五平餅 (愛知県)

