

きゅうしょくだより



令和7年度

夏号



日差しが強く、気温や湿度も高くなり蒸し蒸しとした季節がやってきました。
暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちです。熱中症や夏バテの予防のためにも栄養バランスに気を付け、水分をしっかりととりましょう！

熱中症対策を
しよう！



のどがかわく前に水分補給をしましょう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。わたしたちは、体温が高くなると汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう！

夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むかということもきちんと考えたいところです。それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう！

<麦茶>

ミネラルを含み糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。



<牛乳・ジュース>

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。おやつの時など、飲む時間と量を決めましょう。



<スポーツ飲料>

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが糖分が高いのでとりすぎに注意。
日常的な水分補給には向きません。



<経口補水液>

大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。
電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。



保育園のおやつのご紹介

豆乳くずもち



<材料>2人分

A 豆乳 200cc
A 砂糖 20g
A 片栗粉 40g
B きな粉 20g
B 砂糖 20g
B 塩 少々

<作り方>

- ① Bをバットに入れ、混ぜ合わせる。
- ② 鍋にAを入れ、よく混ぜ合わせてから加熱する。
- ③ とろみがつくまでへうで混ぜる。
しばらくすると固まってくるので火を止め、スプーンですくって①のバットに入れる。

☆豆乳は無調整でも調整でもどちらでもOK！

☆夏は1、2時間冷やすとより美味しいです！

🍅 食育活動の様子 🍅

たか組



自分達で大切に育てたじゃがいもを収穫し、大好きなポテトチップスを保育者と一緒に作りました！
ピーラーやスライサーを上手に使う事ができました♪
夏野菜は、ミニトマトやきゅうりを、苗から育てています。

かもめ組



かもめ組は、ミニトマトやきゅうり、ピーマンを育てています。自分達で苗を植え、水やりもがんばっています！
クッキングでは、保育園で人気のおやつ「フルーツヨーグルト」を作りました。バナナを切って、まぜまぜも上手にできました。ヨーグルトがいつも苦手な子も、美味しかったと言っていました 😊

はと組



はと組は、きゅうりとオクラを育てています！苗植えから水やり、収穫までできました。
収穫したきゅうりを使い、給食職員が子ども達の前で「かっぱ巻き」を作り、食べてもらいました！きゅうりが苦手な子も美味しいと笑顔で食べていました 😊

乳児



新しい環境にも慣れてきて、にこにこ給食やおやつを食べる姿が見られます。
スプーンの使い方が上手になったり、たくさん食べるようになったり、日々の成長を給食職員も嬉しく思います。
保育園でよく食べた献立のレシピを教えて欲しいなどのお声かけ、いつもありがとうございます！