



給食だより

2025 年 8 月
辰巳第二保育園

本格的な夏がやってきました。日差しも強く、毎日の暑さに体力が消耗し、食欲も低下しやすくなります。夏バテにならないように毎日 3 食バランス良く食べ、しっかり水分と休息を取りながら、体調の変化に気をつけて下さい。

また、お盆などで園をお休みするときでも生活リズムが崩れないように元気に過ごしましょう。



夏バテ対策



こどもは体温調節機能が未熟なため、暑いと体温が上がって体力を消耗しやすい、汗を大量にかいて脱水になりやすいなどの理由から、大人よりも夏バテになりやすい傾向にあります。

対策

- ① バランスの整った食事をする
たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取できるように心がけましょう。
- ② こまめに水分補給をする
起床時、外から帰ってきたとき、食事中、入浴前後、寝る前などのタイミングで、水や麦茶などを飲みましょう。
甘いジュースやスポーツ飲料の摂り過ぎには気をつけて下さい。
- ③ 屋外と室内の気温差に気をつける
エアコンの設定温度を低くし過ぎないようにしましょう。
外に出るときは体温の上昇を防ぐために、首回りを冷やすなどの対策をとりましょう。
- ④ 十分な睡眠をとる
- ⑤ 適度に体を動かす

夏バテ予防におすすめな栄養素

○疲労回復効果が期待できるもの
ビタミン B1(豚肉、枝豆)
クエン酸(グレープフルーツ、レモン、オレンジ)



○スタミナ不足を防ぐもの
たんぱく質(赤身肉、魚、大豆製品、乳製品、卵)

○汗で失われやすいため意識的に摂りたいもの
ナトリウム(梅干し、味噌)
カリウム(スイカ、バナナ)



※そうめんやアイスクリームなど冷たいものは胃腸の機能を低下させるので、食べ過ぎないように気をつけましょう。

7 月の食育

・1、2歳児…とうもろこしの皮むき ・3歳児…きゅうりの仲間について・ホットケーキ作り ・4歳児…調理室見学 ・5 歳児…三色食品群、みそ汁づくり

○とうもろこしの皮むき 1 歳児

野菜に触れる食育は 4 回目になります。
とうもろこしの皮を先生と一緒にむき、怖がらずに、興味を持って楽しんでいました。
おやつで提供した輪切りのとうもろこしは、前回より上手にかじりとれる様子がありました。



皮むき前の絵本よみでは集中して聞き、回数を重ねて食育に慣れてきて、成長を感じます。

○みそ汁づくり 5 歳児

だしを目の前で取り、みそ汁の具材になる人参をピーラーでむいていきました。初めての作業でしたが、落ち着いて積極的に出来ました。

作る過程を知り、出来上がりにとても興味を持って、残さず食べてくれた子が多かったです。



今後、包丁を使う食育にも挑戦していければと思います。

8 月の食育予定

・1歳児…じゃが芋洗い ・2 歳児…しめじ割き ・3歳児…米とぎ・おにぎり作り ・4歳児…おにぎり作り ・5歳児…焼きそば作り

ぐんぐん育つ園庭の野菜

収穫した野菜は、次の日の給食で素焼きや素揚げ、汁物、サラダなどに入れて提供しています。こどもたちも自分たちで育てた野菜をおいしいと喜んで食べ、苦手な野菜でも挑戦して食べる様子が見られます。

