



2026年8月

ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
管理栄養士

梅雨が明け、一気に気温が上昇し、外遊びが中止になる日も出てきましたね。水分補給や食事、適度な運動を行い暑さに負けない体づくりをして、たくさん夏の思い出を作っていきたいですね。



夏野菜を食べよう

今が旬な夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また、汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富です。

今月の献立に使用する 夏野菜

ズッキーニ トマト かぼちゃ
とうもろこし きゅうり
すいか メロン

★おしらせ★

今月の献立に「梅干し」を提供予定です。未摂取の方は提供日前までにご家庭でお試し下さい。



こまめな水分補給

のどが乾く前に水分補給することが大切です！

【スポーツドリンク】

たくさん汗をかいた時や暑さでぐったりしている時、高熱が出ている時などに適しています。ただし糖分の少ないものを選ぶか、子どもは水で薄めて飲むことをおすすめします。

また、熱中症対策や高熱の場合は経口補水液を選ぶと良いです。

【水・麦茶】

日常の水分補給であれば水や麦茶でも問題はありません。喉が渴く前から補給しておくことが大切です。

★保育園でも喉が渴いた時だけでなく、時間を決めて水分補給を行っています。

ゆらりんまつりで提供した
「くるくるポテト」子どもたち
からも「おいしかった」の声をもら
いとても嬉しかったです。
ありがとうございました。

<クラスの様子>

【くまのみ組】

とうもろこしに触れました。皮つきのとうもろこしと皮を剥いたとうもろこしをそれぞれ用意して子どもたちに見せました。皮付きのとうもろこしは見慣れていないようでしたが、保育者が剥いてとうもろこしだとわかると自分でも剥いてみる様子もありました。

【ぺんぎん組】

とうもろこしの皮剥きをしました。皮つきのとうもろこしを一人一本ずつ配ると、皮付きのとうもろこしを初めて見たのか不思議そうな顔をする子、皮を剥いてみる子、ヒゲが少し怖い子など表情は様々でした。保育者が皮を剥いていつもよく見るととうもろこしの姿になると「コーン！」「とうもろこし！」と教えてくれる姿が可愛らしかったです。最後は、袋に皮を入れて片付けのお手伝いもしてくれました。

【いるか組】

「ピザ作り」をしました。4月から栽培しているきゅうりとトマトが実り、自分たちで収穫したものを使いました。餃子の皮にケチャップを塗ったものを生地にして、細切りにしたピーマンと湯むきをして角切りにしたトマト、角切りのきゅうりをトッピング。最後にたっぷりとチーズをのせて出来上がりです。やはり、自分で作ったピザは格別で少し苦手になっているいるか組さんですが、見事に全員が積極的に食べることができ「おいしかったー！」と大満足の様子でした。

【くじら組】

栽培している夏野菜が最盛期を迎えました。収穫したトマトは今年も冷凍保存して全部まとめてケチャップ作りをする予定です。きゅうりも30本近く収穫でき、給食にきゅうりの入る日は毎回收穫したきゅうりも一緒に食べることが出来ました。そして今年度チャレンジしたとうもろこしも無事収穫することが出来ました。「ひげが茶色になったら収穫できるよ」と伝えていたので子どもたちからも「そろそろできてるかな？」と生長を期待する姿が見られました。収穫したとうもろこしは売り物には程遠いものの、しっかり実がついている部分もあり「できてる！」と子どもたちが喜んでくれました。とうもろこしご飯にしてみんなで食べました。