



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年8月1日 白山保育園



旬の食材と献立



●トマト

夏が旬のトマトには、グルタミン酸といううまみ成分がたっぷり。イノシン酸等のうまみ成分を含む肉や魚と組み合わせると、うまみの相乗効果で一層おいしく感じ、食が進みます。今月は、サマースパゲティ（トマト&ツナ）で味わいます。



献立の紹介



夏場に食欲がわくよう、にんにく、生姜、カレー粉、レモン、梅干しなどを使用した料理を多く取り入れました。

【新献立】おひさま寒天

トマトジュースとりんごジュース、レモン汁を使ったおやつです。

ひんやり、さっぱりとした味わいです。



水分補給のポイント

① こまめに少量ずつ

のどが渴いたと感じる前に水分補給することが大切です。朝起きて、遊ぶ前、遊んだ後、お風呂前、お風呂後、寝る前など意識してこまめに飲むとよいでしょう。

※1回の量はコップ一杯程度までを目安にしましょう。

② 水分補給に適した飲み物

- ・麦茶
- ・白湯または水

※硬水のミネラルウォーターは胃腸に負担をかけてしまうので乳幼児には向きません。

③ 夏野菜には水分がいっぱい

トマトやナス、きゅうりなど夏野菜にはたくさんの水分が含まれています。

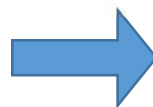
疲労回復や食欲増進などの効果を持つ栄養素が含まれています。

たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

げんき



体の中の水分が
少なくなると....



熱中症・脱水症



こどもたちは、体重の約70~80%が水分です（大人は約60%）。

食事量が少なかったり、暑いなかで体を動かすと、熱中症や脱水症になりやすくなります。

のどの渇きを感じる前に少量ずつ、こまめに補給しましょう。

献立表の確認をお願いします

毎月、アレルギー等に配慮し、使用食材を明記した献立表をコドモンで配信します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。
ご不安やご質問がありましたら、園へお知らせください。

献立表には3歳未満児クラスの主食を記載しています。3歳以上児クラスの主食は胚芽精米またはロールパンです。