



# 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7年8月1日

白山保育園



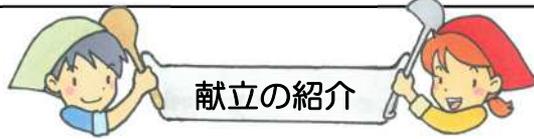
## 旬の食材と献立

### ●とうもろこし

食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

また、さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

今月は焼きとうもろこし、サラダや汁物に使用します。



## 献立の紹介

●暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースパゲティ」や、冷たく口当たりの良い「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。  
(梅のさっぱりハンバーグ)

## 水分補給のポイント

### ① こまめに少量ずつ

のどが渇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

※ミネラルウォーター（硬水）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。

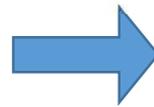
疲労回復や食欲増進などの効果を持つ栄養素が含まれています。

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、...



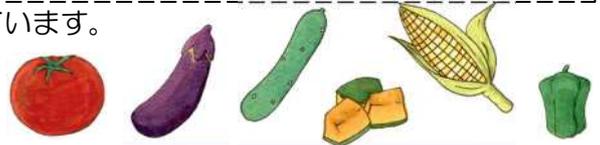
熱中症・脱水症



こどもは、体重の**約70%**が水分です（大人は約60%）。

食事が少なかったり、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。



### ☆子どもたちのつぶやき☆

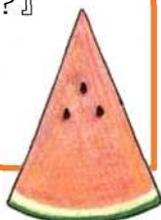
Aくん 『“すいか”はなんで白いところがあるの？』

栄養士 『たしかに、端っこまで赤いと嬉しいよね。』

なんで白いところがあると思う？』

Bちゃん 『手で持ったとき、』

ベタベタしないようにだよ』



### 献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

**どんな食材を使うのか、必ず確認**、食べたことがないものは**ご家庭で食べてみてください**。

献立表には3歳未満児の主食を記載しています。

3歳以上児の主食は胚芽精米またはロールパンです。