

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7月 河原町保育園



旬の食材と献立



●おかひじき

味にくせがなく、シャキシャキとした食感の野菜です。海藻のひじきに似た見た目から名付けられました。茹でて食べやすい長さに切るだけで、おひたしや卵焼きに使えます。今月は、きゅうりやコーンと一緒にサラダとして登場します。



献立の紹介



夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。こどもたちが食べやすいよう、カレーの香りを活かした献立や酸味を効かせた献立を取り入れました。

- カレー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、インディアンスパゲティ、カレーポテトなど
- 酸味でさっぱりさせた献立…鶏肉のトマト煮、魚の南蛮漬けなど

水分補給のポイント

暑い季節になりました。こどもは体重の7～8割が水分といわれており、大人よりも水分が必要です。適切な水分補給で熱中症を予防しましょう。

喉がかわく前に 少しずつ



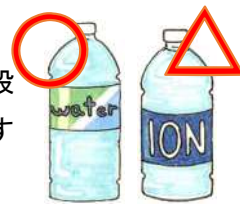
汗をかいたときはもちろん、起床時・外出の前後・入浴の前後・就寝前は、特に意識して水分補給をするとよいでしょう。

一度にたくさん飲むと、水分が体に吸収されずに排出されてしまうので、こまめに少しずつ飲む方が効果的です。

水や麦茶が オススメです

冷たい飲み物は、糖分を含んでいても甘さを感じにくくなります。あまり甘くないと思っていても、水分補給として飲むとお腹がいっぱいになり、食欲が落ちる原因になります。

スポーツドリンクやイオン飲料にも糖分が含まれるので、普段の水分補給には適しません。たくさん汗をかいたときだけ利用するなど、飲みすぎにならないように工夫をするとよいでしょう。



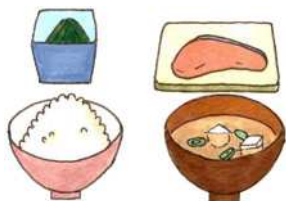
野菜も 食べましょう

夏に旬（おいしい時期）を迎えるトマト、きゅうり、なすなどの野菜は水分をたくさん含んでいます。食べると水分のほか、ビタミンやミネラルも補給できるだけでなく、体の熱を冷ましてくれるといわれています。



食事もしっかり食べましょう

熱中症の予防には、水分だけでなくビタミンやミネラルといった栄養素も必要です。食事をするとうるビタミンやミネラルも摂取できます。特に朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切なので「お菓子を食事の代わりにした」「パンだけ」「おにぎりだけ」といった食事ではなく、主食（ごはんやパンなど）、主菜（肉や魚、卵などのおかず）、副菜（野菜のおかず）がそろった食事にしましょう。



汁物（味噌汁やスープなど）、野菜や果物などを食べると、水分補給もできます。