7がつ

きゅうしょくだより

こども未来局 ほいく こそだ すいしんぶ

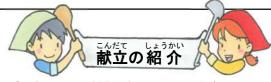
令和7年7月 梶ヶ谷保育園



しゅん しょくざい こんだて 旬の食材と献立



●おかひじき



夏場は暑く、食欲が落ちやすい時期です。 子どもたちが食べやすいよう、 カルーの番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。

- ●カルー粉を使った献立…もやしのカレー炒め、 いんでディアンスパゲティ、カレーポテトなど
- ●酸蝶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

水分補給で



字をもの算体は約70%が水分(大人は60%)といわれています。水分の必要量は発齢や算体の大きさなどによって異なります。1 目に必要な水分量を計算してみましょう。

★体重1kgあたり必要な水分量◆

新生児	50~120ml
にゅうじ 乳児	120~150ml
ょうじ 幼児	80~90ml
せいじん 成人	40~50ml

参考:環境省「熱中症環境保護マニュアル 2018」

字どもは大人の悟ほどの水分を必要としています。日頃から水分構給のタイミング(起床時・運動後・大浴後・就寝前など)を意識してあげるとよいでしょう。飲むものは甘くない麦茶や水を、一気に飲むのではなく口に含ませるように少しずつ飲むのがオススメです。

保育園でも6月の「虫歯予防」の話に続き、7月は「熱中症予防」の話で集会を行う予定です。保育士・看護師・栄養士が連携して一つのテーマで子どもたちにお話をします。



たなばた かいしょく 七夕の会 食と なつふぇすた かじがや夏フェスタ



そして「かじがや覧うまえな」では今年は栄養士もコニチニを一つ担当して参加する予定なので、今からとても楽しみにしています。食事時間や健康業会で子どもたちと関わり、最近はだいぶ名前と額を覚えてもらえるようになってきました。栄養士がどのコニチニにいて何をしていたか、お子さんに聞いてみてくださいね。

いらすとしゅつてん しょくいくがいど イラスト出典:食育ガイド&おたよりデータ集:ナツメ社