

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 菅保育園



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。



夏バテを防ごう

夏バテは汗をかいて失われるミネラルやビタミンの不足で起こります。
夏野菜は水分が多く、体温を下げる働きやミネラル、ビタミンも多く含みます。



なす…ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれています。



きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用があります。

夏野菜以外にも・・・



豚肉…ビタミンB1は食べたもの（糖質）を効率よくエネルギーにしてくれます。



水分補給のポイント

子どもたちは体重の約70%が水分です。

（大人は約60%）

夏は暑さのため、体内の水分が汗や尿でたくさん排出されるので、のどの渇きを感じる前に水分補給を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飲むとよいでしょう。

＜水分補給に適した飲み物＞

・麦茶や白湯、水など

※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むきません。

げんき



体の中の水分が
少なくなると…



熱中症・脱水症

