

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

生田保育園

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。子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

夏を元気に過ごすために大切なこと

6月に三者（保育士・看護師・栄養士）が連携し健康集会を行い「夏健康」について2つの内容を話しました。子どもたちからは「熱中症」という言葉がでてきたり、集中して話をよく聞いてくれました。

1つめに伝えたこと

水分のとりかた

子どもの体は80%が水分！失われた水のほとんどが飲むことで補給されます。発育が著しい乳幼児期は発散量が多いので、体が小さいわりには水分が必要となります。

◎三者連携健康集会では、子どもたちに「水分たろう」の教材を使って、体の中には水分がたくさんあるけど、遊んで汗をかくとたくさん水分がなくなってしまうことを伝えました。1日に必要な量はコップだと6杯～7杯くらいで、一度にたくさん飲むとお腹がいっぱいになってしまうから、少しずつ飲んでねと話しました。



2つめに伝えたこと

朝ごはんを食べましょう

保育園で元気に過ごすためには、「朝ごはんが大切」ということを話し、わかりやすく歌と振りで伝えました。

- ♪たべなかったらへろへろ～（何も食べないと元気がでない）
1つたべたらフムフム（主食だけ…食べる まだちょっと元気がでない）
2つたべたらにっこり（主食と汁物） 味噌汁を食べたら水分もとれるね
3つたべたらモリモリだ～（主食と汁物とおかず）

子どもたちは去年も聞いたことがあるのを覚えていて、一緒に振りを真似てくれました。

