



食育だより 夏号

あおぞら保育所

令和6年7月 ⑤

梅雨の時期ですが、厳しい暑さが続いていますね。この時期は、急に暑くなるために、食欲が低下して水分ばかりとりがちになります。冷たい飲み物の摂りすぎには注意して、十分な睡眠とバランスのとれた食事を摂るように心がけましょう。



★熱中症対策「水分の摂り方」

- のどの渇きを訴える前に水分補給を

熱中症予防には、暑さを避ける（エアコンを利用する・帽子をかぶる・涼しい服装）・無理をしない（外出を控える・日頃から体調の変化に気を配る）ことに加えて、こまめな水分補給が大切です。子どもは特に体温調節機能が未発達のため、暑さに弱いです。汗をかいていなくても、遊びの前後や睡眠のあとなどは声をかけ、頻繁に水分をとみましょう。

- 飲む量、飲料の種類

大量の汗をかいた場合以外の普段の水分補給は、水や麦茶など、糖分を含まない飲み物を基本としましょう。具体的な量については、体重 1 kg あたり 1 日に約 60～80 ml の水分が必要で、この半分を飲料水でとることが推奨されています。



冷たい飲み物の摂りすぎは、胃腸の温度を低下させ、消化能力も低下します。例えば 2 杯目は常温のお茶にするなどの調整も必要です。

ジュースやスポーツドリンク 1 本（500 ml）には 30 g 以上の糖分が含まれています。飲みすぎると血糖値が上昇し食欲を低下させ、必要な栄養素がとれないことにもつながります。

緑茶やコーヒーなどに含まれるカフェインは、利尿作用があり脱水にもつながるので大人も気をつけましょう。



★給食試食会を行いました

6 月 22 日（土）に保護者や地域の方に向けて給食試食会を行いました。

献立は・黒糖ロールパン（八幡西区のパン屋「木輪」から配達してもらっています）

・拌三糸（春雨の中華風酢の物） ・野菜スープ です。

子どもさんの食事のとり方や調理の仕方など、気になる献立などがありましたら、お気軽にお声がけください♪

新献立紹介

鶏肉のレモンから揚げ（大人 1 人分、子どもの分量は 2/3）

＜材料＞

- ・鶏もも肉 90 g ・にんにく 0.4 g ・生姜 0.4 g ・鶏がらスープの素 0.6 g
- ・塩 0.3 g ・酒 2 g ・ごま油 1.5 g ・レモン果汁 3 g
- ・片栗粉 4.5 g ・小麦粉（薄力） 3 g ・サラダ油 9 g

＜作り方＞

- ① にんにく・生姜はすりおろす。
- ② 調味料を合わせ、一口大に切った鶏もも肉を 15 分ほど漬ける。
- ③ 片栗粉・小麦粉を合わせ、②にまぶし、油で揚げる。

レモンの爽やかな酸味でさっぱり！暑い夏も食欲アップ♪

★上手に塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素です。熱中症対策にも塩分は欠かせませんが、とりすぎには注意が必要です。

「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」によれば、1 日あたり 3～5 歳で **3.5g 未満**、1～2 歳で **3.0g 未満**です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、上手に食事に取り入れましょう。

食品の塩分量

食パン
(2 枚)
約 1.1g

ビスケット
(ハード)
5 枚
約 0.2g

三角チーズ
(1 個)
約 0.6g

カレーライス
(チキン1食)
約 2.3g

かに風味
かまぼこ
(1 本)
約 0.2g

ミートボール
(1 パック)
約 1.1g

（「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」よりナトリウム量を確認）

★保育所給食のだし汁は手作り

保育所の給食では、みそ汁やすまし汁、煮物の出汁は昆布や煮干し、かつお節などからとっています。出汁がきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でも美味しく食べられます。

- ・昆布…上品で控えめなうま味。素材の味わいを大切にする料理に。
- ・煮干し…こくのある、うま味の強いだし。みそ汁、煮物などにぴったり。
- ・花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに。

★松浦ファームのとうもろこし「ゴールドラッシュ」

おやつに出るととうもろこしは、松浦ファームの若松産「ゴールドラッシュ」を使用しています。フルーツのように甘いのが特徴で、粒の皮が薄く、穂先まで大粒のコーンがぎっしり均一に並んでいます。朝、農園から直接届けてもらったとうもろこしは、そう組さんが皮むきのお手伝いをしてくれて、給食室で蒸してからおやつの時間にいただきます。