



令和7年度
第2愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

夏らしい青空が広がり、暑さが一段と厳しくなる季節になりました。子どもたちも体調を崩しやすくなるこの時期、食事や水分補給がとても大切になります。特に子どもたちは体温調節が未熟なため、水分補給とバランスのとれた食事が欠かせません。今月は“豊富な水分を含む夏野菜や、冷たいデザート”を取り入れながら、食欲増進に繋がる工夫をしていきます。今月も、子どもたちの笑顔と元気を一緒に支えて、暑い夏を乗り切っていきましょう！

熱中症予防に適した飲み物

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%とされています。上がった体温は、汗をたくさんかくことで体温を下けている為、水分と一緒に塩分やミネラルも失われます。子ども達に一番適している飲み物は、麦茶や水です。市販のスポーツドリンクやジュース類は、塩分や糖分が多く、食欲低下やむし歯のリスクがあるので、日常的には控えた方が望ましいです。

※麦茶や水をこまめに少しずつ飲むことが
熱中症予防のポイントです。



熱中症予防と対策



夏野菜で元気チャージ！

《夏野菜の効果》

- ①水分補給に役立つ
- ②ミネラルやビタミンが豊富
- ③食欲増進効果
- ④体を冷やして夏バテ予防

- ◆トマト(ビタミンC、リコピン)…老化防止やガン予防に有効
- ◆キュウリ(カリウム、ビタミンK)
…身体にこもった熱をとり、体を冷やす
- ◆ナス(ナスニン)…老化防止や眼の疲労を軽減する
- ◆ピーマン(ビタミンC、カロテン)…夏風邪予防、免疫力アップ
- ◆オクラ(食物繊維、ムチン)…胃腸を整える、夏バテ予防



土用の丑の日

土用の丑の日には「ウナギを食べて暑い時期を乗り越える」という習慣があります。ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれていて、スタミナアップや夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、夏風邪予防にもなります。

★今年の丑の日は
7/19(土)・31(木)です

食育おすすめ本

絵本は、子どもたちが食べ物に親しみを持つきっかけになります。季節の食材や食べ物をテーマにした絵本をご紹介します。

- ・いただきます あそび
- ・やさいさん
- ・おやおや、おやさい
- ・とうもろこしくんがね…
- ・ごはんのにおい

《7/7給食メニュー》 おたのしみに♡

- 七夕そうめん
- 肉団子の甘酢あん
- 星のコロッケ
- 蒸しとうもろこし
- 七夕ゼリー

まいにち たのしく
すごせますように★