



おひさま通信



令和 7 年 7 月 1 日
こぼうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」

○食材に触れる ○食事のマナーを身につける

○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ



梅雨とは思えないほどのまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなり、体調を崩しやすくなる時期です。十分な睡眠と栄養のある食事をしっかり摂り、暑い夏も元気に過ごせるようにしましょう。

また、夏場は熱中症にも注意が必要です。熱中症は、暑い日差しの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかいていなくても、意識して水分をとるように心がけましょう。園でもいつでも水分が取れるようにほうじ茶を準備しています。食事の面では朝食をしっかり食べ、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れるといいですね。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、集中力や注意力が低下しケガにつながったり、イライラしたりして元気に活動することができません。また、子どもは、消化器官が未熟で小さいため、一度にたくさんの量を食べることができません。朝から元気に活動する子ども達にとって、朝ごはんは大切な一日の栄養源となります。

朝ごはんは3つの目覚ましスイッチ！！

頭スイッチ

(脳が目覚めて、頭が動く)

体スイッチ

(体温があがり、元気に活動できる)

お腹スイッチ

(内臓が刺激されうんちがでる)



先月の食育活動より



梅漬け作り
ぞら組



ピザトースト作り
つき組



そら豆の皮むき
ほし組

★水分補給のポイント★

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。幼児は体重 1 kgあたりで 100ml の水分が必要とされています。

◎のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じたときには、すでに体の水分は不足しています。のどが渇いていなくても、意識して水分を摂りましょう。

◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量は、コップ一杯分が適していると言われています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには糖分がたくさん含まれていて、虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルを、放置しておくで雑菌が繁殖して、食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、冷蔵庫で保管しましょう。



♡こぼうしこども園の人気メニュー

＜ポークチャップス＞ 作り方 ＞



＜材料＞

- ・豚もも肉 25g
- ・キャベツ 20g
- ・にんじん 10g
- ・玉ねぎ 15g
- ・じゃがいも 20g
- ・トマト缶 15g
- ・コンソ 2g
- ・中濃ソース 少々
- ・ケチャップ 5g
- ・砂糖 1g～

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、キャベツはざく切り、じゃがいもは一口サイズに切る。
- ② 鍋ににんじん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、トマト缶を入れ、コンソメ、少量の水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ じゃがいもに少し火が通ったら、ソース、ケチャップ、砂糖を加えて煮立たせ、酸味をとばし、味が整えば完成☆

土用の丑の日にはうなぎ…園では7月の誕生会メニューにしました！

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミン A をはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。今年の土用丑の日は、7月19日ですが、園では、7月の誕生会にうなぎメニューを取り入れました。お楽しみに！！

