



おひさま通信



令和 8 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



朝晩と日中の気温差が激しく、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しましょう。

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。園では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。ご家庭でも、入浴前後や朝起きたとき、寝る前などこまめな水分補給を意識して過ごしてみてください。

★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

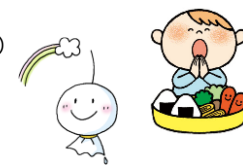
飲み残した飲み物やペットボトルを、放置しておく雑菌が繁殖して、食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、冷蔵庫で保管しましょう。

梅雨時期のお弁当作りの注意点

毎月1回の愛情弁当(幼児組)にご協力ありがとうございます。子どもたちが楽しみにしているお弁当ですが、気温が高く、ジメジメするこの時期は特に、食品が傷みやすく、細菌の繁殖に適した条件がそろうため、食中毒に注意が必要です。そこで、お弁当を作る際には食中毒予防のポイントを確認しましょう。

食中毒予防の3原則

- ・細菌をつけない(しっかり手洗い、調理器具もしっかり洗う)
- ・細菌をふやさない(調理後は早めに食べましょう)
- ・細菌をやっつける(加熱は十分にしましょう)



お弁当は…

- ・当日の朝に作りましょう(前日準備したものはしっかり加熱を)
- ・いたみやすいものは避けましょう(生野菜や加熱しないかまぼこなど)
- ・肉・魚・卵を使う器具は、野菜・果物と別にしましょう。
- ・冷ましてからフタをしましょう(温かいと細菌を増やすことになります)

♡こぼうしこども園の人気メニュー ☆普段、野菜を全然食べない子も

よく食べていたメニューです♡



＜ポークチャップス＞

＜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
- ・コンソメ 2g
- ・中濃ソース 少々
- ・ケチャップ 5g
- ・砂糖 1g～

＜作り方＞

- ① にんじんはちょう切り、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☆

梅漬け作り ぞら組

先月の食育活動より



ぞら豆の皮むきほし組

ピザトースト作り つき組

メロンパン作り ぞら組

