



令和6年7月

北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

本格的に夏がはじまります。夏に楽しい予定を立てているご家庭も多いのではないのでしょうか？暑さが続くこの時季では、熱中症が心配です。屋外や屋内に関係なくこまめな水分補給が熱中症予防の一つです。元気に楽しく夏を過ごしましょう。

上手に水分補給をしよう！



体重に占める水分量の割合は大人が約 60%に対して、乳幼児は約 70~80%といわれています。水分は体の血液やリンパ液として働いており、体にとって重要な役割を持っています。熱中症予防としてはもちろん、日常的にこまめな水分補給を習慣化していけると良いですね。



のどが渇く前に水分補給する

体の中の水分は2~3%失われると「のどが渇いた」と体が注意警報を発し、5~6%失われると熱中症をおこす恐れがあります。水分補給は、子どもが欲しがる前に飲むことがポイントです。特に、乳児は自分で『のどが渇いた』と伝えられませんが、起床時や入浴時、毎食時の他に1時間おきに大人が気にかけて水分補給するようにしましょう。



ポイントはコップ1杯

体が一度に吸収できる水分量には限界があります。一度に大量に水分を「がぶ飲み」しても大半が吸収されず、排泄されてしまいます。乳児は一口から、幼児はコップ 1/2 杯~1 杯を目安に頻りに飲むことで体内の水分量が安定します。



飲みものの種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分がうまく吸収されません。普段の水分補給では、水かお茶を選びましょう。またスポーツ飲料は汗をかいた際に不足する塩分や糖분을補ってくれます。屋外でたくさん体を動かしたときに活用しましょう。



食べる水分補給も一緒に

夏が旬の野菜や果物は、「食べる水分補給」です。トマトやキュウリはそのほとんどが水分でできています。汗で失われるミネラルも多く含まれ、夏バテ予防にもなります。また、食事に汁ものをつけることで、さらに上手に水分を補給することができます。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■ 冬瓜のスープ

幼児1人あたり
33kcal

【材 料】 (4人分)	
冬瓜	200g
人参	1/2 本
干し椎茸	1 個
鶏もも肉	100g
酒	大さじ1
だし汁	1 ㍺
塩	小さじ2/3

◆ ひとくちME ◆

「冬」という字が入りますが冬瓜は夏に旬を迎える野菜です。丸のままだと長期保存ができるため、こう呼ばれるようになったそうです。

【作り方】

- ① 冬瓜は種とわたを取って皮をむき、厚めのいちょう切りにする。人参はいちょう切り、干し椎茸は戻して刻む。干し椎茸の戻し汁は使うので取っておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、酒をまぶしておく。
- ③ 鍋にだし汁と干し椎茸の戻し汁を入れて火にかけ、鶏もも肉、人参、干し椎茸を加えて5分位煮る。冬瓜を加えてさらに煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら塩を加えて味を調える。



じゃがいも掘りにいってきました！

6月中旬に、幼児組で畑へじゃがいも掘りに行きました。前日の大雨から一転、快晴の中じゃがいもをたくさん掘ってきたようです。大きさが様々でおいしそうなじゃがいもをたくさん持って帰ってきました。さっそくその日のおやつはフライドポテトになりました。



ほりたてのじゃがいもは泥がついていて調理室だけで洗うのは大変です。子ども達にもお願いしてじゃがいもを洗ってもらいました。自分で掘ったじゃがいもを洗ってきれいにします。じゃがいも洗いはほった当日だけではなく、後日給食で使うときもお願いしています。

自分が掘って、持って帰ってきて自分で洗ったじゃがいもです！

みんなが丁寧に優しく洗ってくれたので、こんなにきれいなじゃがいもになりました。11キロのじゃがいもを使いましたが子どもたちはペロリ。お腹も心も大満足な様子の子もたちでした。



翌日から、カレーやトマト煮など5~6キロずつじゃがいもをたくさん使った給食を提供しています。まだまだたくさんじゃがいもがありますので給食でどんどん取り入れていきたいと思っています。



収穫した野菜を楽しんでいます。

幼児組の栽培野菜の収穫もはじまり、オクラやナスなどが給食室に届けられています。「これって食べられるか、栄養士の先生に見てもらおう！」と子どもたちに相談を受け、部屋で野菜を見せてもらうこともありました。これからも沢山野菜が収穫できそうです。子ども達や先生と相談しながらおいしく食べていきたいと思っています。

クラスでの様子は
おたよりや壁新聞などでも
見てくださいね♪



じゃがいものあまからさん

幼児1人あたり
142kcal

【材 料】4人分

じゃがいも	500g
鶏肉	400g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	30g
砂糖	20g
みりん	15g
酒	10g
だし汁	20g

【作り方】

- ① じゃがいもは厚めのいちよう切りにして素揚げする。
- ② 鶏肉は2cm角に切って片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 調味料をすべて鍋に入れ、火にかけて煮立たせておく。
- ④ 揚げたじゃが芋と鶏肉を③の鍋に入れひと煮立ちしたらからめて、できあがり

じゃがいもを使ったメニューをご紹介します。甘しょっぱい味付けでごはんがすすむボリューム満点メニューです。保育園でも7月に登場します。

