



令和7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」



水分補給で熱中症を 予防しましょう



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

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。起床時や入浴時、毎食時の他に大人が気にかけてこまめに水分補給するようにしましょう。



飲みものの種類に気をつける

甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲み過ぎると疲労感やだるさの原因に。普段の水分補給では、水かお茶にしましょう。スポーツ飲料も糖質は多いですが、汗をかいた際に不足する塩分などを補ってくれるよさもあります。屋外でたくさん体を動かしたときなどには有効です。



コップ1杯を目安に飲みましょう

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 杯を目安に頻繁に飲みましょう。



「食べる」水分補給も活用しよう

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。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。



畑でじゃがいもをたくさんほってきました

じゃがいも掘り当日は6月とは思えない猛暑で、子どもたちが出かけることは断念せざるを得ず残念でした。代わりに職員がじゃがいもをたくさん掘ってきました。子どもたちはじゃがいもほりに行く事ができず、「じゃがいもほりたかったなあ」「畑って〇〇公園の近く？」と残念がっていました。違う場面で食材に触れられるような機会を作れたらと思っています。



園に到着したじゃがいもは、おやつでフライドポテトにしました。約9kg分を5才が洗ってくれました。「みんなが食べるじゃがいもだから、指の腹でやさしく洗ってね」というと、真剣な顔つきで洗っていました。

担任の先生に泥がついていないかチェックをしてもらい、じゃがいも洗いは完了です。

調理室では仕上げ洗いをすると薄い皮がむけていきます。新鮮でおいしいじゃがいもだったので、皮はむかずそのまま使うことにしました。

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。じゃがいも洗いはほった当日だけではなく、幼児組に後日給食で使うときもお願いしていきます。



豊作だったじゃがいもはカレーや副菜・おやつなどに6月、7月で使用していきます。みんなが好きなじゃがいも料理は何でしょうか？お家で聞いてみてくださいね。

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。

試食会へご参加いただきありがとうございました。

試食会へご参加いただきありがとうございました。「おいしい」と多くの方から嬉しい言葉をいただきました。さくらんぼ組からぶどう組まで、多くの保護者の方にご参加いただき、子どもたちの家庭での食事の姿など、色々教えていただきました。お答えいただいたアンケートの内容は後日おいしいつうしん等でお伝えできたらと思っています。お楽しみに！