



令和7年7月 桜堤保育園

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。しかし、子どもは代謝が活発なため、大人が気付かないうちに多くの水分を失ってしまうことがあります。蒸し暑くなるこの時期は特に、熱中症予防としてこまめに水分補給をしましょう。



のどが渇く前に飲む

水分補給は、のどが渇いたと感じ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。起床時や外出後、入浴の前後、食事のときの他、1時間おきを目安に水分補給をしましょう。



こまめに飲む

一度に大量の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 杯くらいずつをこまめに飲むようにしましょう。



普段の水分補給は水か麦茶を

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なります。普段の水分補給には、水か麦茶がおすすめです。スポーツドリンクは汗をかいたときに不足する塩分や糖分を補ってくれるので、たくさん体を動かしたときなどに上手に活用しましょう。



食べ物からも水分補給

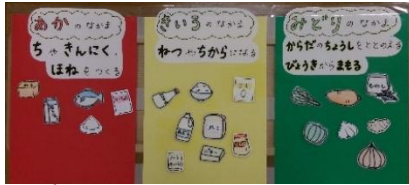
夏が旬のトマトや胡瓜、スイカなどには水分がたっぷり含まれています。水分と一緒にビタミンやミネラル摂取もでき、脱水症状や夏バテ防止に役立ちます。また、味噌汁やスープなどの汁物は、塩分も一緒に摂れるので、熱中症対策におすすめです。



食事のおはなし

幼児組では食事についてのお話をしました。

しか組では、3色食品群の話をしました。昨年やった内容を覚えていて“〇〇いろ！”と答えてくれました。



きな粉は大豆の仲間だから赤だよ

くま組では、食事のときの姿勢と食器を置く位置の話をしました。



りす組では、食事のときの座り方とよく噛んで食べる話をしました。

お手伝い

6月は玉葱の皮むき、そら豆のさやむきのお手伝いをしてもらいました。

とってもきれいにむいてくれました！

ありがとう♪



じゃが芋掘り

今年は暑さと雨で子どもたちは掘りに行けませんでした。7月には給食で使うじゃが芋洗いのお手伝いをお願いする予定です。



しか組お楽しみ会 ピザ作り

“どうやったらピザを作れるかな？園庭にピザ釜を作ろう！どんな形にする？何をトッピングする？”と、子どもたちとたくさん話し合って準備をしました。前日には八百屋さんへ野菜を買いに行き、当日は朝から生地を作りました。グループで1枚の大きなピザの生地は、捏ねるのも伸ばすのも力がいりましたが、みんなで協力して見事完成！ピザ釜は造れなかったため、給食室のオーブンで焼きました。子どもたちのアイデアが形になった大きなピザ！苦手な野菜も自分たちで作ったら食べられちゃうね。年長さんにはこんな力があるんだと大きな成長を感じました。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■手作りピザ(ビニール袋で作るレシピ)

幼児1人あたり
190Kcal (1/6切)

【材 料】4人分	
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	小さじ1
★ 塩	小さじ1/3
オリーブ油	大さじ1
牛乳(または水)	95cc
にんにく(みじん)	2かけ分
オリーブ油	大さじ2
☆ トマトピューレ	100g
砂糖	少々
玉葱、ハム、ピーマン(細く切る)	適量
ピザ用チーズ	120g

【作り方】

《生地》★のオリーブ油、牛乳以外の材料をビニール袋に入れる。空気を入れて口を閉じ、袋を振って材料を混ぜる。オリーブ油と牛乳を加えてさらに振り、空気を抜き袋を揉んで材料を混ぜる。

《ソース》☆のオリーブ油とにんにくを鍋に入れ、弱火で炒める。香りが出てきたらトマトピューレを入れて煮立たせ、砂糖を加える。

《焼く》ホットプレートを温める前に、プレートの上で生地をのばしてソースを塗り、具とチーズを乗せて蓋をして温める。温まってから10分を目安に焼く。

*生地は薄くのばすとおいしくできます。具は好きなもので♪
*オープンシートを敷いたフライパンでも同じようにできます。

しかピザ

トッピングいろいろ♪

★型抜きチーズ

スライスチーズをクッキー型で抜きました。プロセスチーズの方が溶けにくく形が残ります。

★なす、玉葱

先に炒めておくとやわらかくなり甘みも増して食べやすくなります。

★ブロッコリー

さっと茹でて小さめに切っておきます。

★パイナップル

ハワイアンピザでは定番ですが、ハム以外のトッピングとも相性◎でした。