



令和7年7月

千川 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。



### 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。またスポーツ飲料は汗をかけ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。



### 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。



食と健康プロジェクトが試食会を開催します。今回は、調理室の1日の紹介や離乳食が出来るまでなど保育園の給食で大切にしている事をテーマにしています。

「保育園の給食の味」をお伝えしながら、実際に使用している発達に合わせた保育園の食器や食具の展示も予定しています。

試食メニュー・鶏肉の醤油こうじマヨ焼き

・ひじきの煮物

・みそ汁（玉ねぎ・油揚げ・じゃが芋）

※保護者の方のみの一口試食となります。

【日時】 7月3日（木）16時15分から始めています。

【場所】 事務所

ぜひお立ち寄りください

## ●●●● おいしいレシピ ●●●●

### ■ピーマンふりかけ

1回分  
48kcal

| 【材 料】 作りやすい量 1回分 |          |
|------------------|----------|
| ピーマン             | 3個       |
| ちりめんじゃこ          | 50g      |
| 白すりごま            | 大さじ1と1/2 |
| サラダ油             | 大さじ1と1/2 |
| 醤油               | 大さじ1     |
| みりん              | 小さじ2     |
| 砂糖               | 大さじ1     |
| だし汁              | 大さじ4     |

#### 【作り方】

- ①ピーマンは短めの千切りにする。
- ②ちりめんじゃこはさっと湯通ししておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、ちりめんじゃこを炒める。少し色づいてきたらピーマンを加え、さらにしんなりするまで炒める。
- ④★の調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまを加えて混ぜれば出来上がり。

#### ◆ひとくちメモ◆

苦手な子が多いピーマン。このふりかけは独特の苦みが気にならず、園でも人気のメニューです。しっとりした仕上がりなので、あまり日持ちはしません。作ったその日のうちに食べきりましょう。

どちらのレシピも

7月の献立に登場予定です。



## ●●●● おいしいレシピ ●●●●

### ■レタスチャーハン

幼児1人あたり  
291kcal

| 【材 料】 4人分 |         |
|-----------|---------|
| ごはん       | 2合分     |
| ツナ缶       | 1缶(90g) |
| 人参        | 1/2本    |
| 玉葱        | 1/2個    |
| レタス       | 2〜3枚    |
| 油         | 大さじ1    |
| ★塩        | 小さじ1/2  |
| ★しょうゆ     | 大さじ1    |
| ★マヨネーズ    | 大さじ1    |

#### 【作り方】

- ①ごはんは少し硬めに炊いておく。
- ②人参、玉葱はみじん切りにする。レタスは一口大に切る。
- ③油で人参と玉葱を炒め、火が通ったらツナを加えて★で味付けする。
- ④レタスを加え軽く炒めたら、ごはんを入れて混ぜ合わせる。

#### ◆ひとくちメモ◆

レタスの美味しい季節におすすめです。シャキシャキのレタスにツナとマヨネーズがよく合います。

