



梅雨が明け、暑い日が続いています。気温が高くなると冷たいものを食べる機会が増え、体調を崩しやすくなります。食事や水分補給をしっかり行い、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、暑さに負けない身体を作りましょう。

子どもの脱水症状に注意！



成人の体は約60%が水分から成りますが、乳幼児は70～80%が水分から成るため体重1kg当たりで大人よりも多くの水分が必要となります。夢中で遊んでいると気づかないうちに脱水症状を起こしてしまうこともあるため、早めの水分補給が大切です。水分補給のタイミングとしては、●起床時、●運動や遊びの前と後、●食事やおやつの時、●お風呂に入る前と後、●寝る前など、その他その時の環境に合わせて水分補給を行いましょう。

ただし・・・甘いジュースやスポーツ飲料は控えて！



甘いジュースやスポーツ飲料には多くの砂糖が含まれているため、食事が食べられなくなり、肥満や虫歯のもとになります。水分補給には砂糖を含まない水、白湯、麦茶、ほうじ茶などが適しています。

発熱で大量の汗をかいたり、食欲がなかったりする場合には、医師の指示のもと子ども用のイオン飲料を飲ませてよいでしょう。

夏は食欲が低下し夏バテを起こしやすい時期です。暑さのために冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力の低下につながります。冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。

また、夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。早寝早起きを心がけ、しっかり睡眠をとることで疲れを残さないようにしましょう。早起きして朝食をしっかり取ることも大切です。朝食を食べることで脳や体を目覚めさせ生活リズムを整えてくれます。

「第3次食育推進計画」において、今年度は「三食しっかり食べる」が重点目標として掲げられています。朝食をしっかり食べて、健康な体を作りましょう。



※連絡事項

さいたま市立保育園の離乳食の果物は、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」に基づき、りんご、梨は完了期までは加熱して提供します。

さらに中期では、加熱したものをつぶして提供します。

夏におすすめのレシピをご紹介します！



豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質（ご飯やパン、麺など）がエネルギーに代わるのをサポートする働きがあります。不足すると糖質の代謝が低下し、疲労物質の乳酸が体内に溜まり疲れやすくなるので、夏バテしやすいこの時期にしっかり食べてほしい食材の一つです。

また、にんにく、にら、ねぎ、玉葱などに含まれるアリシンという成分は、ビタミンB1の吸収を良くしてくれるので、一緒に食べると効果的です。

夏野菜であるナスと豚肉を使用したこの時期におすすめのメニューです！

ナス入りマーボ豆腐

材料（幼児4人分）

なす	1本弱
揚げ油	適量
豚ひき肉	80g
干し椎茸	1枚
にんじん	2.5cm
A ねぎ	1/2本
にら	1/2把
しょうが	少々
にんにく	少々
油	大さじ1/2
木綿豆腐	1丁
砂糖	大さじ1
★ しょうゆ	大さじ2/3
米みそ	大さじ1弱
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
ごま油	少々

作り方

- ① なすは厚めのいちょう切りにし、あく抜きをする。
- ② ①の水気を切り、揚げ油で素揚げをする。
- ③ 干し椎茸は、ぬるま湯でもどす。★を合わせて溶いておく。
- ④ Aはみじん切りにする。
- ⑤ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがでたら、豚ひき肉（よくほぐす）を入れ炒める。椎茸、にんじん、ねぎを入れ炒める。豆腐は1.5cm角に切る。
- ⑥ なす、にら、豆腐、合わせておいた★を入れ、なすと豆腐がつぶれないようゆっくりかき混ぜながら煮る。
- ⑦ 煮たってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を流し入れ香りをつけ仕上げる。



上落合保育園 食育活動

園庭のじゃがいも収穫祭

昨年の冬から子どもたちが育てていたじゃがいもが育ち、収穫を行いました。みんなで収穫したじゃがいもは全部で128個！みんなの希望で給食室の職員がポテトチップスに変身させました。



みんなで収穫したじゃがいも
おいしくいただきました♪

さいたま市立保育園では様々な食育活動に取り組んでいます。

食育活動の様子をさいたま市食育ナビへ掲載しておりますので是非ご覧ください！

検索 → →



携帯からはこちら！