



## 食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む

【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和7年8月

富士わかば保育園



暑い暑い夏がやってきました！子どもたちは、プールや水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しんでいます。日中の長時間の外出は避け、こまめに水分をとりましょう。室内にいる時は、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境面にも注意しましょう。

### 熱中症に気をつけよう！

子どもは、おとなよりも新陳代謝が活発のため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかり補給することが大切です。のどが乾く前に、こまめな水分補給を行うようにしましょう。糖分の多い飲み物を飲んでいると、おなかがいっぱいになって、ごはんが食べられなくなってしまいます。水分補給のための飲み物は、カフェインが含まれていない麦茶や水を飲むようにしましょう。



1階の食育コーナーに『ジュースの中の砂糖の量は？』を展示します。お子さんと実際の砂糖の量を見て、話題にしてください。

### 手作りスポーツドリンクの作り方

脱水症状やたくさん汗をかいたときに飲ませたい経口補水液。買い置きがない時には、家でも作れます！

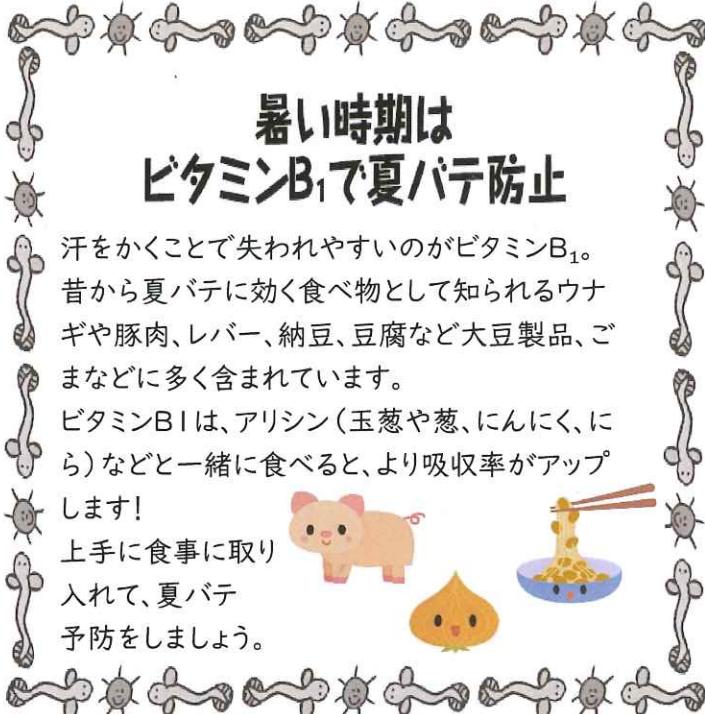
【手作りスポーツドリンク】ペットボトル1本分  
水 : 500ml  
砂糖: 大さじ2+1/3 (20g)  
塩 : 小さじ1/4 (1.5g)  
＊好みでレモン汁等を追加



小腸で水分と電解質を効率よく吸収させるためには、糖分と塩分のバランスが大事です。

計量は正確に。

もし、砂糖を減らす場合はレシピの半分までにし、塩の量はあまり変えないようにしましょう。保存料を使っていないので、作った後は早めに飲み切りましょう。



### 暑い時期はビタミンB₁で夏バテ防止

汗をかくことで失われやすいのがビタミンB₁。昔から夏バテに効く食べ物として知られるウナギや豚肉、レバー、納豆、豆腐など大豆製品、ごまなどに多く含まれています。ビタミンB₁は、アリシン（玉葱や葱、にんにく、にら）などと一緒に食べると、より吸収率がアップします！上手に食事に取り入れて、夏バテ予防をしましょう。

レシピ 8月9日の献立より  
じゃがいものカレーソテー

【材料 幼児5人分】

|       |      |       |     |
|-------|------|-------|-----|
| じゃがいも | 150g | ウインナー | 25g |
| (・食塩  | 1g)  | ピーマン  | 25g |
| 玉葱    | 50g  | にんにく  | 適量  |
| 人参    | 25g  | 食塩    | 1g  |
| カレー粉  | 1g   | 油     | 5g  |

【作り方】

①野菜は食べやすい大きさに切る  
(ウインナーは月齢の低いお子さんは皮が食べにくいので縦半分に切ってから切ると良いです)

②じゃがいもは茹でて、食塩を振っておく

③フライパンを熱し、にんにくを入れ玉葱、人参、ウインナーを炒めしんなりしたらピーマンを入れる。  
②のじゃがいもを入れて、カレー粉と塩で味を整えたら出来上がり。