



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6年8月
富士わかば保育園



うだるような暑さで冷たいものに目が行ってしまいますね。こまめな水分補給が摂れるようにしましょう。
子どもも大人も元気に8月を過ごせるよう、食事を通じて暑さに負けない体を作っていきましょう！

水分補給について



子どもは熱中症の予防策を取るのが難しいため『のどが渴いた』と感じる前の水分補給を心掛けましょう。
飲み物は麦茶や白湯、水等の糖分の少ない飲み物がおすすです。

体重1kgあたりの1日に必要な水分量(目安)

乳児	120~150ml
幼児	90~100ml
学童	60~80ml
成人	40~50ml



◇例えば体重15kgの幼児の場合
 $15\text{kg} \times 100\text{ml} = \text{約} 1500\text{ml}$ が必要になります。
水分として飲むだけでなく、食事に含まれる水分の量もここに含まれます。

糖分の多い清涼飲料水や炭酸飲料は食欲不振の原因に、アイスクリームなどの冷たいものの食べ過ぎはお腹を冷やしトラブルを招きやすくなります。量と時間に注意して、食事の影響が出ないように摂りましょう。

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。



肥満度について

(成長曲線を数値で表し、身長と体重のバランスを見ています)

毎年、6月と12月の身体測定の結果から『肥満度』を調査しています。

6月の結果より該当するお子さんに8月中を目安に声を掛けさせていただきます。

ご協力をお願いします。

また、食事で気になること、

心配事があったら

お声掛けください。

よろしくお願いします。

【規則正しく生活しよう】



【よく噛もう】



【体を動かして
元気に遊ぼう】



た
だ
し
い
し
せ
い
で
た
べ
よ
う



8月9日の献立より

【冷やしそうめん】

【材料 幼児5人分】

玉葱	75g
人参	50g
鶏むね肉	75g
葱	10g
お好みの野菜	
ごま等お好みの薬味	

だし汁	750ml
しょうゆ	25ml
みりん	25ml
和風だし	2.5g
そうめん(乾麺)	200g

【作り方】

- ①玉葱、人参、鶏むね肉は食べやすい大きさに切っておく
 - ②だし汁を作り、①の具材を入れ野菜が軟らかくなったら、調味料を入れる。水分が蒸発していたら足して味を調節する。冷やしておく。
 - ③そうめんを茹でて出来上がり♪
- ◇具沢山の優しい味のめんつゆです。