



食育だより

令和8年8月1日 畠口みのり保育園

【食育目標】

- いろいろな食べ物を食べてみる
- 水分をこまめにとる

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。
夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。
しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて
暑い夏を乗り切りましょう！！



★夏を元気に過ごす3つのポイント★

1 規則正しい食事

1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。

つつつ麺だけの食事でも気をつけましょう。

2 しっかり遊びましょう

しっかり身体を動かして遊び、おなかが空くリズムを大事にしましょう。

外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに！

3 十分身体を休めましょう

睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。

冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。

〈夏バテ予防に

いろいろな食材を食べましょう〉

○新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！

トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ など



○ビタミン B1 を含む食品をとりましょう！

豚肉、大豆・大豆製品 など

○酸味を使うと食欲もアップ！

酢、レモン、オレンジ など



★量より質を考えて、バランスよく！

食欲がなくても、主食、主菜、副菜をそろえましょう

バッククッキングってなあに？



耐熱性のポリ袋に食材を入れ、
お湯で加熱する調理方法です。
普段の食事づくりにも、
災害時にも役立ちます。



親子で
チャレンジ！

バッククッキング

おうちで簡単♪ 洗い物も少なくてうれしい！

できあがり！



ツナとコーンのカレーじゃが

材料 (2人分)

- じゃがいも 1個
- ツナ缶 1/2缶
- コーン 大さじ2
- 玉ねぎ 1/4個
- カレー粉 小さじ1/2
- コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- バター 5g

作り方

- 1 材料を1cm角に切る。
- 2 耐熱ポリ袋にすべての材料を入れて、軽くもむ。
- 3 空気を抜きながら袋の口を結ぶ。
- 4 沸騰したお湯に入れ、中火で約25分ゆでる。
- 5 袋をあけて、全体を混ぜたらできあがり！

※ポリ袋は必ず耐熱用のものを使用してください。

こまめに水分補給をしましょう！

子どもは体内の水分量が多く代謝がよい一方で、体温調節機能が未熟なため、暑い時期は脱水や熱中症のリスクが高くなります。また、遊びに夢中になると「のどの渇き」に気づきにくく、水分補給を忘れてしまうことがあります。のどの渇きを感じる前に、水やお茶などでこまめに水分補給を行うよう、家庭でも声かけをお願いします。

※ジュース類は糖分が多く、かえって喉が渇き、飲み過ぎにつながる場合があります。

日常の水分補給は水やお茶を基本にしましょう。また、イオン飲料の飲み過ぎは塩分や糖分のとり過ぎとなるため、状況に応じて適切に使用しましょう。

