



食育だより8月号



令和8年8月1日
国立ひまわり保育園
管理栄養士 福司

夏本番となりました。この時期は暑さにより、食欲が低下して水分ばかりとなりがちです。バランスの取れた食事を心がけ、暑さに負けないようにしましょう。ご家庭と園とでお子さまの体調を共有しながら、暑い夏を元気に食事ができるように取り組んでまいります。

～8月の食育目標～
暑さに負けず、しっかり食べる

夏の水分補給

子どもは体重の8割近くの水分量が常に必要です。幼児は皮膚や呼吸からの水分が失われる量が多く、また汗をかく機能が未熟なため、体の中にある水分がどんどん消費されてしまいます。

◎1日に必要な水分量の目安

- ◇ 乳児（0～2歳児） 体重1kgあたり約150ml
- ◇ 幼児（3～5歳児） 体重1kgあたり約100ml



◎何を飲めばいいの？

麦茶などのノンカフェインのお茶や、水（白湯）がおすすめです。

- ・冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。

◎どんな時に飲めばいいの？

起床後、ごはんやおやつの時、外出の前後、お昼寝の前後、入浴の前後、就寝前 など

- ・汗をたくさんかくと体内の塩分も出ていくので、食事にお味噌汁やスープなどを加えましょう。
- ・1度にたくさん飲むと体に負担がかかってしまうので、のどが渇く前に1回に50～100mlくらいを目安に飲みましょう。

おすすめレシピ 豚肉となすの味噌炒め



＜材料（子ども2人、大人2人分）＞

- | | |
|----------------|---------------|
| ・豚もも肉・・・240g | ・砂糖・・・小さじ1 |
| ・なす・・・中2本 | ・酒・・・小さじ1 |
| ・チンゲン菜・・・1/2株 | ・醤油・・・大さじ1/2 |
| ・にんにく・・・1/2かけ | ・味噌・・・小さじ2 |
| ・しょうが・・・1/2かけ | ・片栗粉・・・小さじ1/2 |
| ・サラダ油・・・大さじ1/2 | ・ごま油・・・大さじ1/2 |

＜作り方＞

- ①砂糖、酒、醤油、味噌を合わせておく。
- ②鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら肉を加えて炒める。
- ③肉の色が変わったら、なす・チンゲン菜の順に加えて炒める。
- ④①の調味料を加えて炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えてさらに炒める。