食育だより

7月号

令和７年６月25日
社会福祉法人　国立保育会
宮前おおぞら保育園　給食室

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は蒸し暑さが増し、食欲が低下して水分ばかりとってしまいがちです。夏を乗り越えるためにも、食事と睡眠をしっかりとって暑さに負けない体づくりをしましょう。

熱中症に注意！　こどもの特徴

① **体温や血圧の調整がうまくできない**
体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体温が影響されやすい

② **照り返しの影響をうけやすい**
身長が低いため、地面からの照り返しの熱を大人が感じるよりもより高温の状態で受ける環境にある

③ **暑さに気づきにくい**
遊びなど夢中になってしまうと、喉の渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい

④ **大人よりも脱水症状の悪化が早い**
体内の水分の割合が大人より高いため、熱中症になってしまうと、わずかな時間でも悪化する場合がある

レシピ

簡単においしく作れます。
ぜひ挑戦してください！

鶏肉のトマト煮

＜材料（大人２人幼児２人）＞
- 鶏もも肉　1.5 枚(450g)
- 塩　1g
- 小麦粉　大さじ２杯(18g)
- 油　大さじ 1.5 杯(18g)

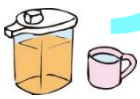
- 玉ねぎ 3/4 個(150g)
- 油　小さじ１杯（４ｇ）

○トマト缶　150ｇ
○三温糖　６ｇ
○塩　0.9ｇ
○ケチャップ　４ｇ

＜作り方＞
① 鶏肉は塩で味をつける。
② ①に小麦粉をつけ、フライパンに油を熱して焼く（オーブンも可）。
③ 別鍋で玉ねぎをよく炒め、○の調味料を入れひと煮立ちする。
④ ②を③に入れて煮込む。

では、熱中症にならないためには
どうすれば良いのかな？

熱中症にならないためには、特に水分補給が大切です。
喉が渇いたと感じてから飲むのではなく、こまめに喉が渇く前に飲むことが重要です。普段の水分補給は水やお茶で良いですが、たくさん汗をかく際にはナトリウム補給のできるスポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。



食育活動の予定

「玉ねぎの皮で染色」
７月２日(水)･･･にじ組

「乾物について」
７月9日(水)･･･つき組

「とうもろこしの皮むき」
７月16日(水)･･･うみ組

７月の食事目標

「食事のマナーを身に付ける」