



食育だより



令和 8 年 8 月 号
社会福祉法人国立保育会
国立保育園
園長 中澤 ゆう子
調理担当 宮城 秋吉

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。

今月の食育目標：「旬の食材に親しみをもつ」

園で育てている夏野菜や地場野菜を献立に取り入れることで、子どもたちが食べることを楽しみ、興味を持てる環境づくりに取り組みます。

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（満 1 歳まで） 体重 1kg×150ml

◇ 幼児（満 1 歳以上） 体重 10kg まで…体重 1kg×100ml

体重 10～20kg …1000ml に加えて、体重 10kg 以上で体重 1kg×50ml

体重 20kg 以上…1500ml に加えて、体重 20kg 以上で体重 1kg×20ml

◎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。