

# 食育だより 7月号

令和7年7月1日

西国分寺保育園

園長 奥野かよ

調理室 小町 松林

小林 澤田

気温も高く、日差しも強くなってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりと、暑い夏も元気にすごせるような体づくりをしましょう。

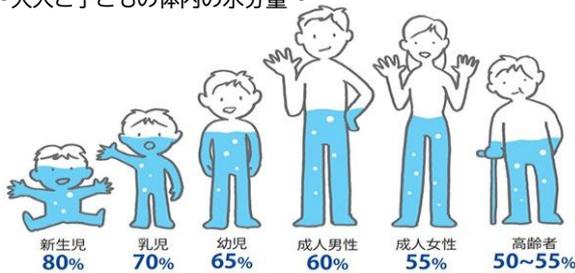


## 汗をかいたら水分補給をしよう！

子どもは汗っかき！と言われますが、実は乳幼児は体温調節機能が未熟なため、うまく汗をかくことができません。そのため、からだに熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。乳幼児はからだの約70%が水分です。全身に占めるからだの水分の割合が大人より多く、体重に比べて体表面積が広い分、外の気温の影響を受けやすくなっています。上がった体温は、汗をかくことで下げるため小まめな水分補給が必要となります。

また、水分補給に一番適している飲み物は、水や麦茶です。ジュースは、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎになりますので気を付けましょう。水分補給に冷たい飲み物を摂りすぎると、消化機能の低下や胃腸への負担、免疫力の低下などが起こる可能性があります。水分補給は、出来るだけ常温の飲み物を飲むように心がけましょう。

～大人と子どもの体内の水分量～



7月7日の「七夕」は、夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。



七夕には、天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「索餅(さくべい)」（小麦粉を縄のように練ってのばしたもの）を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。それが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。

7月7日のおやつに「七夕そうめん」を提供します！

## ホットケーキミックスで簡単！ポンデケーキ

<分量> (幼児2人分)

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| ・白玉粉…25g  | ・ホットケーキミックス…55g |
| ・粉チーズ…12g | ・塩…ひとつまみ        |
| ・牛乳…30ml  | ・ぬるま湯…30ml      |

<作り方>

- ①ボールに白玉粉とぬるま湯を入れ、粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックス・粉チーズ・塩・牛乳を入れ、手でよくこねる。
- ③生地がまとまったら丸く成形し、175℃のオーブンで12分焼く。※表面が少しきつね色になる位まで焼くと美味しいです♪

