



7月給食だより

社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園
2025年7月8日（火）



厳しい暑さが続いています。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。適切な水分補給と食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない体にしましょう。



夏の飲み物 水分補給に気を付けよう Q&A

Q. ジュースや飲料水やスポーツドリンクを飲みすぎるとなぜいけないの？

A. 甘い飲み物は糖分が多いため血糖値が上がり食欲を低下させ、**食事の食べる量が低下します**。乳児期から幼児期にかけては味覚の形成期なので強い甘味に慣れさせると**味覚発達**がうまくできません。

Q. 大人の飲み物少しなら子どもにも飲ませていい？

A. カフェインを含むコーヒー・緑茶・コーラなどは子どもが摂りすぎると交感神経を刺激しすぎて**食欲が低下**します。また、中枢神経を興奮させ集中力がなくなり、**不安感やイライラ**をもたらします。



Q. 100%果汁飲料、野菜飲料だと大丈夫？

A. 飲料の種類によりますが、甘味調整として砂糖や添加物が含まれています。**購入時には食品表示をよく見ましょう**。また、野菜飲料に含まれる食物繊維やビタミン類は野菜料理を食べたのと同じにはなりません。ジュース類は噛む必要がないため**咀嚼力を習得することもできません**。



Q. 適切な水分補給とは？

A. ①喉が渇く前に飲む

喉が渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

②少しずつ適温のものをこまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸の負担になるので、冷やしすぎず適温のものをコップ1杯程度（50～100ml）の量にしましょう。

③適した飲み物

おやつや食事の時は牛乳や麦茶、発汗時はスポーツ飲料や経口補水液を使い分けるようにしましょう。



※ 注意 ※

飲み残した飲み物をいつまでも水筒やペットボトルに放置しておくで雑菌が繁殖して**食中毒の原因**になります。早めに飲み干すか処分しましょう。

参考文献 食べ物文化編集部 芽生え社 子どもの食を育てる 保育園の食事だより

子どもに大人気♪
どんな麺にも合う♪
丼にもできる♪

肉みそあんかけうどん

<大人2人子ども2人>

干しうどん 200g
豚ひき肉 200g
人参100g（1/2本）
玉ねぎ120g（1/2ケ）
しょうが 6g
ねぎ 30g
きゅうり 100g（1本）

ごま油 5g（小さじ1強）
味噌 11g（小さじ1強）
みりん 11g（小さじ1強）
中華だしの素 3.2g（小さじ1強）
水 190ml
片栗粉 10g（大さじ1強）
魚粉 少々

園では不足しがちな鉄分をとるために、様々なメニューに魚粉や切り干し大根、ひじき、ほうれん草を入れています。

<作り方>

- ①干しうどんは茹でておく。（乳児は麺を短く切る）
- ②人参、玉ねぎ、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。きゅうりは千切りにする。
- ③鍋に油を熱し、しょうが、ねぎを炒め、豚ひき肉を加えて炒める。人参、玉ねぎを炒め調味料を加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器にうどんを盛り、肉みそあんときゅうりを盛り付ける。



ランチルームの様子

「今日の給食・おやつは何？」と聞くだけでなく「何が入ってるん？」「どうやって作るん？」と興味深く聞く子が増えてきました。説明すると「美味しそう！野菜とかいっぱい入ってるんだね」「苦手だけど頑張ってみる」と食べる意欲にも繋がっています。

日ごろの会話だけでなく、とうもろこしの皮むきやクッキング、食育など子どもの食べる意欲がより高まるように様々な経験を工夫していきますね♪

