



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和8(2026)年7月号
川西市立保育所・認定こども園

本格的な夏の暑さの到来です。大人も子どもも暑さで体調を崩しやすい時期でもあります。休息を十分に取入れながら、元気に夏を迎えられるようにしたいですね。

上手に水分補給をしよう！

気温や湿度が高い日が続く、熱中症に特に気をつけたい季節です。また、暑くなると身体がだるくなったり、食欲が落ちたりと、「夏バテ」と言われる状態になりやすくなります。冷たい食べ物や飲み物がおおいしく感じる季節ですが、冷たいものをとりすぎると体調を崩す場合があります。上手な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。

★脱水症状に気をつけて

- ・子どもは大人より体重あたりの身体に必要な水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすい
- ・身体の大きさに比べると汗腺が多く、皮膚から水分が奪われやすい
- ・外遊びなどで汗をかくことが多い
- ・のどの渇きに気づきにくい

※いつもと同じ生活をしていても、その日の体調などにより、脱水症状を起こすこともあります。普段からこまめに水分補給をすることが大切です。



★上手な水分補給のポイント

◎飲むタイミング

「のどが渇いた」と感じる前に飲みましょう。

遊びの前後、朝起きた時や夜寝る前、お昼寝の前後なども忘れないようにしましょう。

◎飲む量と温度

1回にコップ半分から1杯程度が目安です。なるべく常温のものを飲みましょう。

冷たい飲み物は身体だけではなく、胃や腸まで冷やすため、胃腸の機能が低下しやすくなります。

◎飲む種類

普段の水分補給はお茶(カフェインが含まれていない麦茶など)または水にしましょう。スポーツ飲料はミネラルがたくさん含まれていますが、ミネラルだけではなく砂糖もたくさん含まれています。日常的に飲むのではなく、特に汗をたくさんかいた時や、体調不良の時の水分補給に利用しましょう。

** 飲み物の選び方 ～「子どもには麦茶か水を…」の理由 **

- ・大人用スポーツドリンク…糖分や塩分が多く、乳幼児には不向きです。
- ・乳幼児用イオン飲料…乳幼児に合うように調整されていますが、体調不良の時に与えるのが基本です。元気な時は、汗をたくさんかいた時だけにするなど、上手に利用しましょう。
- ・100%果汁ジュース、乳酸菌飲料…糖分が多く、小腹を満たしてしまい食事に影響します。食事の前や虫歯予防の観点から寝る前は控えましょう。
- ・牛乳…栄養豊富ですが、飲みすぎや食事の前に飲むと食事に影響します。
- ・ウーロン茶、緑茶…カフェインが含まれており、子どもの睡眠の妨げになります。



→ 次のページもご覧ください

**** 夏だからこそ！バランスよく食べる ****

「暑くて食欲がない…」そんな時は少量でもよいので食べるようにしましょう。1日3食のリズムはなるべく崩さないようにすることが大切です。主食・主菜・副菜を揃えるのが難しい場合は、肉や野菜などをたくさん使った具たくさんのごはんや汁物など、少ない品数でもたくさんの食材が摂れるメニューがおすすめです。また、水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれており、食事からもたくさんの水分をとることができます。みそ汁やスープから塩分やミネラルを補給するのもいいですね。

◇今月の給食・おやつより… **調理師**からのおすすめメニューです！

ポークビーンズ

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】

- | | |
|------------|-----------------|
| ・大豆(乾) 80g | ・油 大さじ 1 |
| ・豚肉 90g | ・ケチャップ 大さじ 3 |
| ・ベーコン 2枚 | ・ワイン 小さじ 1 |
| ・じゃがいも 中2個 | ・砂糖 小さじ 1/2 |
| ・にんじん 1/2本 | ・濃口しょうゆ 小さじ 1/2 |
| ・たまねぎ 大1個 | ・塩、こしょう 少々 |
| ・トマト 1/2個 | ・バター 小さじ1弱 |



【作り方】

- ①材料の下準備をする。
 - ・大豆…よく洗い、たっぷりの水で一晩浸ける。やわらかくなるまでゆでる(ゆで汁は残しておく)
 - ・豚肉、ベーコン…1cm幅に切る
 - ・じゃがいも、にんじん、たまねぎ…角切りにする
 - ・トマト…湯むきをする。種を取って角切りにする
- ②鍋に油を熱し、豚肉、ベーコンを炒めて塩、こしょうをする。豚肉に火が通ればにんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加える。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら、トマトを加えて炒め、大豆のゆで汁(または水)を、具材がひたひたになるぐらいまで入れる。
- ④野菜がやわらかくなるまで煮込み、調味料を入れて味つけをする。最後にバターを加えて仕上げる。

～ 調理師 のコメント ～

保育所・こども園で大人気のメニューです。
野菜のうま味とケチャップの味でとても甘みがあり、濃厚に仕上がります。
家庭では、大豆はゆで大豆や蒸し大豆を使ったり、トマトはトマト缶を使ったりすると手軽に作れるのでおすすめです。
この他にも、夏野菜のなすやズッキーニ、パプリカ、ピーマンなどを入れてもおいしく食べることができますよ。

★今月の旬の食材

あじ、いわし、とうもろこし、トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、メロン など
～今月の給食献立にも旬の食材を一部使っています～



探してみてね！