



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和8(2026)年8月号
川西市立保育所・認定こども園

朝から太陽が照りつけ、いよいよ夏本番です。定期的な水分補給と十分な休息、バランスのよい食事を取り入れ、元気に夏を過ごしたいですね。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう

暑さで、体力が消耗されて身体がだるくなったり、食欲が落ちたりと、大人も子どもも「夏バテ」になりやすくなります。元気で過ごすためには、朝起きて、しっかりごはんを食べて、日中は身体を動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。

★早寝・早起きのためのポイント



◎日中はしっかり身体を動かしましょう

身体をたくさん動かすことでお腹がすき、食欲が増します。また、夜はぐっすり眠ることにつながります。

◎寝る前の環境に気をつけましょう

就寝1～2時間くらい前から部屋を暗くすることで睡眠の質は向上し深い眠りを導きます。寝る前のテレビやスマートフォンは控えめにしましょう。

◎できるだけ毎日同じリズムで生活をしましょう

寝る時間・起きる時間を決めて、同じ時間に同じことを繰り返すことで、自然と眠くなるサイクルを作ることができます。

★朝ごはんについて



◎朝ごはんを食べよう！

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、朝ごはんは1日の元気のもとです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や身体がしっかり目覚めます。

◎朝ごはんを食べたいもの

- ・主食(お米、パンなど)
- ・主菜(卵、魚、肉、納豆など)
- ・野菜や果物(みそ汁、トマト、バナナなど)



「おにぎり + みそ汁」、「食パン + ヨーグルト」など、組み合わせて食べましょう。

→ 次のページもご覧ください

**** できることから少しずつ ****

生活リズムが整うことで、朝の目覚めがよくなり、日中は元気に遊びや活動に取り組む、夜はぐっすり眠るというよいリズムにつながります。毎日完璧に取り組むことは難しいので、忙しい日や思うようにいかない日があっても大丈夫です。

まずは「昨日より10分早く寝る」、「朝ごはんを一口でも食べる」など、家庭でできることから少しずつ続けてみましょう。

◇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！

ひじきスパゲティ

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材料】

- | | |
|-------------|--------------|
| ・スパゲティ 270g | ・油 適量 |
| ・鶏肉 120g | ・砂糖 小さじ2 |
| ・にんじん 中2/3本 | ・淡口しょうゆ 小さじ4 |
| ・たまねぎ 中1個 | |
| ・油揚げ 30g | |
| ・ひじき 6g | |



【作り方】

- ①材料の下準備をする。
 - ・スパゲティ…お湯に塩(分量外)を入れ、食べやすい長さに折って湯がく
 - ・鶏肉…1口大に切る
 - ・にんじん、たまねぎ…千切りにする
 - ・油揚げ…さっと湯通しし、千切りにする
 - ・ひじき…たっぷりの水でもどし、一度沸かしてザルにあげておく
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒める。
しんなりしてきたら、油揚げ、ひじき、砂糖、淡口しょうゆを加えて炒める。
- ③茹で上がったスパゲティと、②の具材を合わせる

～ 調理師 のコメント ～

鶏肉のうま味とひじきの風味がよく合い、子どもたちにも人気の和風スパゲティです。

ひじきは不足しがちなカルシウムや鉄分が豊富なので丈夫な体づくりにおすすめの食材です。

バターやきのこ類を加えても美味しいです。ぜひ作ってみて下さいね。

★今月の旬の食材

あじ、とうもろこし、トマト、なす、ピーマン、きゅうり、オクラ、すいか 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！