



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）年7月号
川西市立保育所・認定こども園

ジメジメと蒸し暑くなってきましたね。身体が暑さに慣れていないうちは、特に体調を崩しやすくなります。休息を十分に取り入れながら、元気に夏を迎えられるようにしたいですね。

水分補給をしよう！

これから暑さに加えて湿度も高くなり、熱中症に気をつけたい季節です。また、蒸し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身体の調子を崩してしまう場合があります。上手な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。

★子どもは脱水症状を起こしやすい

子どもは、下記の理由により大人に比べると脱水症状を起こしやすく、特に注意をしなければいけません。

- ・体重あたりの身体の水分量の割合が多く、水分のバランスが崩れやすい
 - ・身体の高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
 - ・湿度が高くなると汗をかきにくくなり、体内で熱がこもりやすくなる
- ※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。



★水分補給をするためのポイント

・飲むタイミング

「のどが渴いた」と感じる前に定期的に飲みましょう。
(遊びの前後、朝起きた時や夜寝る前、お昼寝の前後など)

・飲む量

1回にコップ1杯程度

・飲む温度

なるべく常温のものを飲むようにしましょう。

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

お茶または水。

スポーツ飲料はミネラルがたくさん含まれていますが、砂糖もたくさん含まれているため、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。



裏面もご覧ください ⇒

★清涼飲料水の飲みすぎには注意しましょう！

- ・口当たりがよく、たくさん飲んでしまいがちな清涼飲料水。これからの季節は外出先などでも飲む機会が増えそうですが、飲みすぎるとお腹がいっぱいになり、食事が進まなくなる原因になります。
 - ・ジュースなどよく冷えた状態では、甘さが感じにくくなりますが、実は砂糖がたくさん含まれています。たくさん飲むとのどが渇き、さらに飲みたくなる・・・という悪循環に陥りやすくなります。
- 砂糖をたくさん摂取すると、ビタミンB1（糖分をエネルギーに変える栄養素）が消耗され、身体が疲れやすくなったり、集中力が続かなくなったりすると言われています。

水分補給は食事からも・・・

水分は汁物、ごはんやおかずにも含まれているので、食事から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。また、体調を崩さないためにも、1日3食欠かさず食べることが大切です。食欲がなくても少しでも食べるようにしましょう。



◇今月の給食・おやつより・・・ おすすめメニューの紹介です！

調理師 からの おすすめ です。（分量は大人2人、子ども2人分）

タンドリーチキン【新メニュー】

【材 料】	・鶏もも肉	240g
	・ヨーグルト	大さじ3
	・カレー粉	小さじ1/2
	・ケチャップ	大さじ1
	・油	適量

【作り方】



- ①調味料を合わせておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、①に漬け込み冷蔵庫で1時間おく。
- ③フライパンに油を引き、皮目を下にして焼き色がつくまで焼く。ひっくり返して蓋をし、弱火で火が通るまで焼く。



～ 調理師 のコメント ～

鶏肉を調味料に漬け込んで焼くだけの簡単メニューですが、しっかりと漬け込むことで、やわらかくジューシーに仕上がります。お好みににんにくやしょうがを追加してもいいと思います。時間があれば、前日から漬け込んでおくと、よりおいしくなりますよ。

