



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）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。

夏を乗り切るためのポイント

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。

また、熱中症予防の観点からも、普段から体調に気をつけることは大切です。暑い夏を乗り切るために、気をつけたいポイントを確認しましょう。

★普段の生活の中で

【定期的な水分を補給】

屋外だけではなく、屋内にいる時にも定期的に水分補給をしましょう。
目安として、1回にお茶か水をコップ1杯程度を飲むようにしましょう。



【しっかり睡眠をとる】

日が長くなり、生活リズムも変わりやすい時期ですが、できるだけ毎日決まった時間に寝て、起きるように心がけましょう。

【適度に身体を動かす】

冷房のよくきいた部屋は暑さから解放されて気持ちいいですが、日中は適度に身体を動かすことが大切です。
ただし、体調の悪い時などは無理をしないようにしましょう。



★食事について

【1日3食しっかり食べる】

しんどいから朝ごはんは食べずに・・・など、1回の食事量が減ったり、食事を抜いてしまうとエネルギーや栄養素が不足し、体力や集中力の低下につながります。食欲がない時には少量でもよいので、食べるようにしましょう。

【主食・主菜・副菜をそろえる】

さっぱりして喉ごしのよい麺類は食べやすいですが、そればかりだと栄養のバランスが偏ります。麺類だけにせず、おかずを組み合わせたり、具たくさんを意識しましょう。

ビタミンやミネラルを補給しましょう

ビタミンやミネラルは暑さへの抵抗力をアップさせるために大切な栄養素です。しかし、汗をかくと、汗とともに身体に必要なビタミンやミネラルは排出されてしまいます。失われがちなビタミンやミネラルを食事から補うようにしましょう。

● ビタミン、ミネラル補給・・・主に色の濃い野菜 ●



ほうれんそう



こまつな



チンゲンサイ



ブロッコリー



にんじん



かぼちゃ



トマト

など

ビタミンやミネラルを含む野菜と、タンパク質を多く含む肉や魚などを組み合わせて食べることで、食べたものを身体の中で効率よくエネルギーに変えることができます。

裏面もご覧ください ⇒

★家庭でもお手伝いの機会を作ってみませんか？

子どもにとって、食事づくりに参加することは「食」への関心を高め、食べる意欲につながります。「後片付けが大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って！」の一言が、子どもをやる気にさせます。子どもが食事づくりに興味を示すようになったら、お手伝いをはじめるとよい機会かもしれません。子どもの様子を見ながら、できることを楽しみながらやってみませんか？

☆家庭でもできるお手伝いは？

「レタス」などの野菜をちぎる



「トマト」などの野菜のへた取り、水洗いをする



「肉」などの材料を混ぜてこねる



炊飯器や電子レンジのボタンを押す



机を拭く、箸を並べる



食器を運ぶ



色々な食材を見たり、においを嗅いだり、触れたりすることは、子どもにとって大切な経験となります。

子どもが食事づくりに参加することで、家庭で「食」の話題が広がるのではないのでしょうか？

◇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。

ふ 麩のラスク（分量は大人2人、子ども2人分）

【材 料】	・麩	24g
	・バター	12g
	・油	12g
	・砂糖	90g

- 【作り方】
- ① 麩をざるにあけ、粉をふりおとす。
 - ② フライパンにバターを入れて溶かし、油と合わせる。
 - ③ ②に麩を入れ全体にしっかり絡ませ、こんがり両面焼き上がったたら砂糖を絡ませる。



～ 調理師 のコメント ～

食感がサクサクつまんで食べられる人気の逸品です。カリッと軽やかでパクパク食べてしまいます。

園所ではきなこやココアなど、いろいろなバージョンを提供しています。他にも是非アレンジしてみてください。