



2024年度

# 7月食育だより

幼保連携型認定こども園  
明石南こどもの城



蒸し暑い日が続いています。体力を消耗しやすいので、こまめな水分補給とバランスの良い食事、適度な休息をとって元気に過ごしましょう。

## 水分補給について

暑くなると、汗をかいて体温を下げようとするため、水分が失われてのどが渇きます。子どもは大人に比べて新陳代謝が活発なため、更に水分補給が必要となりますので、食事には、汁物や、水分の多い旬の野菜や果物を取り入れましょう。

### ポイント



- のどの渇きを感じていなくても、こまめに飲む
- 運動や外遊びの前にも、忘れずに飲む
- ジュースは糖分が多く、のどが渇きやすいので、水やお茶を選ぶ
- 冷たすぎる飲み物は胃腸に負担をかけるので、冷やしすぎないものを選ぶ

## 体の水分調節に活躍「カリウム」

太陽の光をたくさん浴びた夏野菜や果物は、ビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。そのなかでもミネラルの一種であるカリウムは、身体の水分を調節する作用があります。麦茶にも含まれています。



## 「イオン飲料」と「経口補水液」

『イオン飲料（スポーツ飲料）』は、様々な電解質が入っており、水分を素早く体内に吸収できるため、激しい運動後などたくさん汗をかいた時の水分補給に役立ちます。また「経口補水液」は**飲む点滴**とも呼ばれ、下痢や嘔吐に伴う軽い脱水状態（軽い熱中症や胃腸炎など）の際、回復目的のために利用できる食品です。どちらも日常的に飲むと、糖分・電解質・塩分等の取りすぎにつながるため、量や飲み方に注意しましょう。



## 七夕そうめん



七夕は、牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)が天の川で年に一度会う日と言われており、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。のど越しが良く、暑い時期に食べやすいそうめんを主食とする際は、肉類、卵類、野菜類等をトッピングすると栄養バランス良く、見た目も鮮やかで食欲増進につながります。園では、5日の七夕メニューにそうめん汁を提供する予定です。



## いちょうぐみでピーマンときゅうりを収穫しました

畑で栽培した野菜を子どもたちと保育教諭が収穫し、栄養士が「ピーマンのなかはどうなっているんだろう?」「きゅうりのトゲはどうしてあるんだろう?」というお題のクイズを出して想像力を掻き立て、子どもたちの目の前で調理したものを昼食に提供しました。目の前で調理は「いい音がする」「野菜のにおいがする」などの声があがり、「苦なくておいしい」「甘い」「シャキシャキする」など、自分なりの感想を言葉にして、穫れたての甘さやみずみずしさを感じながら食べることができました。今後も体験を通して、「食」への関心を深めていきたいと思ひます。

