



# 食育だより

令和 7 年 8 月  
 社会福祉法人 国立保育会  
 きたひだまり 保育園  
 園長 大石 雅一  
 調理担当 本谷・持田

いよいよ夏本番、水遊びや夏祭りなど子どもたちには楽しい季節です。熱中症や夏バテに気をつけ、規則正しい生活とバランスのとれた食事で暑さに負けないからだをつくりましょう。



## 食事で夏バテ予防をしよう

夏バテとは「食欲がない」「体がだるい」など、夏の暑さによって起こる体調不良の総称です。暑い屋外とエアコンの効いた室内の寒暖差による自律神経の乱れ、汗をかくことで起こる体内の水分やミネラル不足、暑さによる睡眠不足や消化機能の低下などが原因と考えられています。

さらに子どもは体温を調整する機能が未発達で、気温が高くなると体温も上がって体力が消耗しやすい、汗をかく量が多く脱水になりやすいなどの理由から、大人よりも夏バテになりやすい傾向にあります。

### ★夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養を多く含む食材★

- **たんぱく質** (体の組織を作る) 卵、肉、魚、大豆、牛乳など
- **ビタミンC** (体の抵抗力を高める) 野菜、果物など
- **ビタミンB1** (エネルギーの代謝に関わる) 豚肉、レバー、枝豆、豆腐など
- **ミネラル類** (体の調子を整える) 海藻、乳製品、レバー、夏野菜など

### ★調理方法の工夫★

• **食事は冷やし過ぎない**…氷で冷やしたものなど温度が低いものばかりにならないようにしましょう。冷たいものばかりを食べると、胃腸の温度が下がってしまって働きが低下し、消化不良や食欲不振につながる心配があります。

• **食欲が落ちた時は「具たくさん」に**…少量で栄養がとれます。具たくさんのおそうめん、やきそば、混ぜご飯、チャーハン、リゾットなどがおすすめです。炭水化物、たんぱく質、野菜類をとり入れることができます。



## 保育園のレシピ 「じゃこピラフ」

～材料～大人2人、幼児2人分

- 米 2合
- 玉ねぎ 中1個
- 人参 中1/2本
- ピーマン 1個
- じゃこ 40g
- ★塩 少々
- ★醤油 小さじ1
- ★カレー粉 少々

～作り方～

- ① 米を炊く。
- ② 鍋に油を熱し、野菜を炒める。
- ③ じゃこを加えて炒め、★の調味料を加える。味を調えれば出来上がりです。

保育園では、  
6日と20日の  
おやつにできます。