



令和8年 8月
天沼保育園
栄養士

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する暑さに負けない体をつくりましょう。



冷やしすぎにも注意を

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。

食事は冷やし過ぎず、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ので気をつけましょう。

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 ★塩 少々
- ・ピーマン 1個 ★醤油 小さじ1
- ・じゃこ 40g ★カレー粉 少々

～作り方～

- ① 米を炊く。野菜は細かく刻む。
- ② 鍋に油を熱し、野菜を炒める。
- ③ ②にじゃこを加えて炒め、★の調味料を加え、味を調える。
- ④ ①と③を混ぜればできあがり。

夏バテ防止に
具たくさんピラフ
いかがですか



「ありがとう」は うれしい言葉

時々ですが食事の時間に、栄養士が子どもたちの様子を見に行くことがあります。

「どうやって作ったの?」「誰が作ったの?」などの質問や、「これ苦手なの」「見て!全部食べたよ」など、自分の気持ちをたくさんお話してくれます。

先日、幼児クラスで「愛を込めて作ってくれてありがとう。」と話しかけられました。【愛を込めて】なんて素敵な言葉を聞いてびっくりしたのと同時に、とても嬉しい気持ちになり、「愛を込めて食べてくれてありがとう。とっても嬉しい。」と嬉しい気持ちを言葉で伝えました。

保育園でそう言いなさいと指導しているわけではありません。もしかするとその子の周りには、食べ物や作る人への感謝の気持ちを言葉にする大人がいるのかもしれない。

子どもたちは様々なことを見て学びます。「あいさつして」や「ありがとうは?」というより、まず我々大人が素敵な言葉を選んで伝え、皆が嬉しい気持ちになれたらいいですね。