



# 給食だより



2026年7月1日  
なかよし乳児保育園

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。当分の取りすぎにも気を付けながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして夏を乗り切りましょう。



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 畑で収穫した野菜を給食で提供しています。

畑で育てた野菜たちが、大きな実をつけています。子ども達が毎日水をやり、太陽の光をたくさん浴びた野菜はみずみずしくてつやもよく、おいしそうです。

給食室に届けてくれる子ども達も心なしか得意気です。おいしい野菜をおいしく食べられるように調理しようと思います。



## 身体を冷やしてくれる食べ物



夏野菜には、トマト・キュウリ・ナス・レタス・カボチャなど、体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。



## 規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？おとなは一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の目安は一日の必要量の約15%です(200Kcal前後)。食事の時間を決めて、おなかがすく生活リズムを身につけるようにしましょう。



## とうもろこしの皮むきをします。

7月8日・28日のおやつ「むしとうもろこし」の皮むきをみんなです。自分たちでむいたとうもろこしのおいしさは格別だと思います。ご家庭でもお子さまと一緒にとうもろこしの皮むきをしてみてください。

## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

