



8月 給食だよ!



令和8年8月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



ようやくジメジメとした梅雨も明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。つい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因になるのでご飯をしっかりと食べるようにしましょう。給食では見た目から食べたい!と思えるように、彩りの良い夏野菜をたくさん使った献立にしました。しっかり栄養を摂って、暑さに負けない体を作りましょう。



水分補給の大切さ

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の約60%に対し70%~80%とかなり多めです。また、水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにそばに置いておくのもいいですね。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

水分補給のポイント

朝、起きたとき



眠っている間に汗などで体内の水分が不足するため。

食事のとき



食事中に飲むと水分補給だけでなく、消化がスムーズになる。

汗をかいたあと



運動して汗をかいた後と、運動前に水分補給をしておくことも大切。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため。

薄味を心がけよう!

味覚は、大人より子どもの方が優れています。味は舌にある味蕾（センサー）で感知しますが、幼少期がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうため、離乳食~幼少期は薄味を心がけましょう。

調理のポイント

- 離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。
- 塩の代わりにだしをプラス。
- ソースや醤油をつけるときは、下味用の塩分は控えて。



こいす組(2歳児)給食の様子

