



ナーサリーつづき  
栄養士 小林 美香

## 水分補給で熱中症対策

この時期に注意したいのは熱中症ですが、夏の強い陽ざしの下だけでなく室内でも起こることがあります。子どもは睡眠中、大人以上に汗をかきます。さらに大人以上に体内に占める水分の割合が多いため、水分補給が重要になってきます。熱中症を予防し、1日を元気に過ごすためにも、朝起きてから水分をしっかりとることが大切です。水分補給というと「水を飲む」ことに意識が向きがちですが、普段の食事にも多くの水分が含まれています。水を飲むだけでなく、朝ごはんを食べて熱中症を予防し、元気に1日を過ごしましょう。



## 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけではなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。また、夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米などビタミンB群が豊富な食材を摂るように心がけましょう。



## 苦手な食材を克服するには

子どもたちに好き嫌いが出てくることは自然なことです。好き嫌いも自我や口の機能が発達することによって、芽生える成長の証拠だと考えましょう。

### ●食べられる量を決める

「どのくらいなら食べられそう？」と聞いて、食べきれそうな量を決めてもらいましょう。食べきれたら「すごいね」と自信を持たせます。少しだけ食べた場合も、苦手なものに挑戦した勇気をほめてあげましょう。

### ●体の一部を擬人化する

「〇〇ちゃんの左腕さんが『ピーマンは力が出るから食べたいな』と言ってるよ」など、自分の体のために食べていることを実感させましょう。

### ●楽しい雰囲気と言葉がけ

親子で食事の時間を楽しむことも大切です。大人が美味しそうに食べているとその食材に興味を持ち食べようとしてきます。苦手な食材をひと口でも食べたら大げさに褒めるなど工夫をしてみましょう。



# とりのマーマレード焼き



〈材料（幼児4人分）〉

- ・鶏もも肉・・・8切れ  
（保育園では25gをカット使用）
- ★しょうが（おろし）・・・0.4g
- ★にんにく（おろし）・・・0.4g
- ★マーマレードジャム・・・100g
- ★しょうゆ・・・12g

〈作り方〉

- ①調味料（★）に鶏肉を15分程漬ける。
- ②180℃に余熱したオーブンで13分～15分程焼き目が付くまでよく焼く。
- ③中まで火が通ったら完成！

材料も作り方もとてもシンプルなので、是非ご家庭で作ってみて下さい😊♪



## ★8月の献立ポイント★

- ・15日（木） 終戦記念日  
おやつに「すいとん」を提供します。
- ・29日（木） 郷土料理  
お昼に「鶏の治部煮風」を提供します。
- ・30日（金） 地産地消  
お昼に「浜梨」を提供します。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

### 8月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	500	20.7	13.9	225	2.3
	525	21.6	17.8	285	2.1
幼児	585	24.2	16.3	270	2.5
	575	23.7	18.2	244	2.8

- ・乳児・幼児ともに上段は8月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。