



令和7年7月1日
高畑保育園

梅雨が明け、夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。食欲が低下すると体力の低下にもつながりますので、しっかりとした食事と睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう♪

食事に関するアンケートのご協力ありがとうございました。集計結果から、魚、いも、生の果物は約半数の家庭で週に1～2回、またはほとんど食べないということがわかりました。保育園でも積極的に旬の魚・野菜・果物を提供していきたいと思えます。



夏の飲み物、何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切になります。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、その時に合った物を選ぶようにしましょう。

★麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

★水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に適しています。

★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時には適していますが、糖質が高いため摂りすぎに注意が必要です。日常的な水分補給には適しません。

★経口補水液

体に吸収されやすいため、大量の発汗時・脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには注意が必要です。

★牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。おやつの時など、時間と飲む量を決めましょう。

おいしく食べよう！とうもろこしは今が旬！

とうもろこしの主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹持ちも良いので夏のおやつに最適です。

子どもたちが大好きなとうもろこしですが、保育園では緑色の皮付きのまま八百屋さんから持ってきてもらい、みんなで皮むきに挑戦したいと思います！皮をむいたとうもろこしは、おやつに美味しく頂きます♪