

給食だより6月号

令和7年6月
旭町保育園
平田 彩良



今年の夏も、元気に過ごそう！

だんだんと気温が上がり、暑い日が増えてきましたね。これから梅雨に入ると、ジメジメとして「のどが渇いた」と感じにくくなりますが、元気に体を動かすためには水分補給は欠かせません。保育園ではどのように水分補給をしているのか、紹介します。

0.1.2歳児

0.1歳児は、活動やお散歩の前後などに担任が意識的に声掛けをして「お茶タイム」を設けています。お家からマグを持ってきていただいているので、自分のマグを上手に持ってお茶やお水を飲んでいきますよ。

2歳以上児になると、「喉がかわいたからお茶を飲もう」と自分から水分補給をしている子もいます。あまり水分をとりたがらない子もありますが、担任が様子を見て声掛けをしています。

3.4.5歳児

3歳児は遠出の戸外あそびの際は自分で水筒を肩にかけながら歩くのは転倒の恐れもあることから、担任が1つの水筒を持って行き、一斉に水分補給をする時間を設けています。4,5歳は、公園などに行く際は自分で水筒を持参し、到着すると「お茶やお水を飲んでから遊ぼうね」と声をかけ、みんなで水分補給をする時間を設けています。また、活動内容や気温が高い日には、積極的に水分補給を促すようにしています。



このように、年齢によって工夫した声掛けをしたり、お友達と一緒に楽しく水分補給ができる雰囲気づくりをしています。お茶やお水での水分補給はもちろん大切ですが、食事からも水分を摂取することができるので、3食しっかり食べることも水分不足の解消に繋がります。

<夏野菜には水分がたっぷり含まれています！>

旬の野菜にはその時期に不足しがちな栄養が多く含まれていると言われています。夏野菜には特に水分（体温を下げ、熱中症を予防する）やカリウム（利尿作用により、体温を下げる）が多く含まれています。給食には6月から夏野菜を使った献立を取り入れています。

<6月の献立に含まれている夏野菜>

- ・なす…5日 なすのミートソース煮、
18日 なすのキーマカレーライス など
 - ・パプリカ…3日 パプリカのミートローフ風
26日 パプリカのピザトースト など
 - ・トマト…24日 タコライス
- この他にきゅうりやオクラ、ズッキーニなどを取り入れていますよ。
楽しみにしていてくださいね！

