



【8月の目標】

夏の暑さに負けずに食事を取る

- ・こまめに水分を取る。
- ・食欲が湧くように涼しい環境の中でしっかり食事を食べる。

【8月の行事予定】

30日（水）お誕生日会

幼児クラスの誕生日児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

夏野菜カレーのレシピ

【材料】（幼児4人分）

- ・米 240g
- ・豚こま肉 160g
- ・油 少量
- ・南瓜 80g
- ・玉ねぎ 60g
- ・なす 60g
- ・ピーマン 40g
- ・水 120g
- ・カレールウ 30g

【作り方】

- ①お米を炊いておく。
- ②鍋に油を入れて、豚こま肉、玉ねぎを炒める。
- ③②に火が通ったら、なす、ピーマンをさっと炒める。
- ④炒め終わったら、お水、かぼちゃ煮込む。
- ⑤全体に火が通ったら、カレールウを入れて煮込んだら完成。

夏バテ
予防！！



～体を冷やしてくれる食べ物～

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取る効果があります。また、カリウムや水分が多く含んでいます。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

1日3回の食事をしっかりとろう！

夏は暑さで、食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなど、スパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。



こまめな水分補給を

心がけましょう

Q1日に必要な水分補給は？

A、幼児は「体重×1kgあたりの水分（ml）」が必要だと言われています。

【1kgあたりの水分量】

新生児：50～120ml 乳児：120ml～150ml

幼児：90～100ml 学童：60～80ml

＊例えば、体重15kgの幼児場合、

$15\text{kg} \times 90 \sim 100\text{ml} = 1350 \sim 1500\text{ml}$ となります。



飲料水からだけでなく、食事からも水分は摂取しますが、乳幼児の場合は汗をかきやすい上、脱水症状でうまく伝えられなかったり、喉の渇きを感じにくかったりすることもあるので、こまめに水分補給をすることが大切です。

水分補給には、水かお茶が良いとされています。保育園の給食でも、水分量の多い旬の夏野菜を多く取り入れるなどの工夫をしていきたいと思います。