



献立担当 キッズランチクラブ



令和8年7月キッズだより

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子供たちですが、遊びに夢中になり熱中症が心配ですね。日々の食事と睡眠が大切です。また暑さで消化機能が低下し食欲不振になります。保育園では食べやすい給食・おやつ作りを心掛けるとともに水分補給にも十分注意していきたいと思います。沖縄の旬を迎える野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があるので、沖縄の夏野菜等を上手に取り入れながら、元気に夏を過ごしましょう。



7月献立のポイント

* 今月は沖縄県産品奨励月間です。県産食材の利用を多くしています。

* 7月7日火曜日は七夕の行事食を予定しています。



～今月のおすすめレシピ～

牛乳寒天

(作り方)

- | | | |
|----------|---------|---------------------------|
| * 水 | 80 c c | ① 水と寒天パウダーを沸騰させ、ちゃんと溶かす。 |
| * 寒天パウダー | 2 g | ② 牛乳に砂糖を溶かしレンジで少し加熱する。 |
| 砂糖 | 24 g | ③ ①の鍋に②を入れて弱火でよく混ぜる。砂糖が |
| 牛乳 | 220 c c | とけるまで。 |
| みかん缶 | 80 g | ④ 流す型にみかん缶を入れて③を入れてあら熱をとり |

冷蔵庫で冷やし固める。

※いろんな果物缶を使って楽しみましょう！ 但し生の果物やジュース類、



レモン果汁など酸の強いものは寒天が固まらないので注意してください。

水分補給に注意！！

汗は体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い老廃物などを取り除く働きがあります。不足すると体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

◎水分補給のポイント

- ・のどが渇いていなくても **こまめな水分補給を！**
- ・一度にたくさん水を飲まずに少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ・冷たいものはゆっくり飲みましょう。一気に飲むと刺激で血管が収縮して胃や腸の働きが鈍ります。室内が涼しい時は温かい飲み物をのみましょう。
- ・ジュース、清涼飲料水は重量の10%以上が糖分です。**日常の水分補給は麦茶・水など糖分の含まれていないもので補給しましょう。**

◎清涼飲料水について

幼児期は味覚形成の時期です、強い甘味に慣れさせないようにしましょう。

清涼飲料水を水代わりにしない。冷蔵庫に常備しない。

食事前に飲ませない。



○外出時は水筒を持参する。