



# 食育だより



きづくり保育園  
2026年 夏号

## 冷たい食べ物摂り過ぎ 注意

暑くなり冷たい食べ物が食べなくなる季節になりました。しかし食べ過ぎると体調を崩すこともあるので注意が必要です。



### 夏バテ対策に有効な食材

#### 疲れ予防のビタミンB1



#### 夏野菜でビタミンを!



#### 香辛料や酸味で食欲増進!!



#### カリウム豊富な食材でだるさを予防



## 夏バテ対策には 欠かせない!『朝ご飯』

夏は高温多湿で自律神経が乱れやすく朝食を抜くと体内のエネルギー不足が進み日中の倦怠感や集中力低下につながります。夏バテ対策には朝ご飯がとても大切になります。

《朝ごはんにちよいたし夏バテ対策食材》



## 夏の子供の水分補給どれくらい?

### 乳児

(0~1歳)  
体重の目安:  
約7~10kg



約  
1,000ml

飲み物からの目安  
600~700ml

### 幼児

(1~6歳)  
体重の目安:  
約10~20kg



約  
1,200ml

飲み物からの目安  
700~850ml

### 学童

(6~12歳)  
体重の目安:  
約20~40kg



約  
1,500ml

飲み物からの目安  
900~1050ml

実際には食事(汁物や野菜・果物など)から30~40パーセントの水分が摂られているので、飲み物からは60~70%の水分が必要

## 超かんたん! お麴ラスク

### <材料>

- ・焼き麴 20個
- ・白砂糖 12g
- ・バター 15g

※トースターで焼く時は  
焦げやすいので注意!!

### <作り方>

- ・バターを耐熱容器に入れ電子レンジで溶かす
- ・溶かしたバターに砂糖を加える
- ・麴を入れ全体に混ぜる
- ・トースターで3~4分焼く

