



給食だより

令和7年7月号

杉並区保育課

暑さが年々厳しくなり大人にはつらい夏ですが、子ども達は毎日元気いっぱい
に過ごしています。

暑い時期こそ食事ですっかり栄養を摂り、夏バテしない健康な体を目指し
ましょう！



暑さに負けない元気なからだ



上手に水分補給



- こまめに水分補給（起床時、帰宅後、昼寝後、入浴前後、就寝前など）

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。

タイミングをみて、大人が声をかけてあげましょう。

- 量は少量ずつ（飲みやすいストローマグ等で子どもに渡すのも要注意！）

がぶ飲みはNG！特に冷たい飲料や菓子を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下
して食欲不振を招きがちです。量と温度には気をつけましょう。

- 甘い飲み物は避けて、水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！

甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくく
させます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

1回に飲む目安量は...

乳児：50～100ml

幼児：100～150ml



生活リズムの乱れに注意！

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることは生活リズムを作る
うえで基本となります。夏は日が延びて開放的になり夜更かしに
なりやすく、イベント等も多いため生活リズムが崩れがちです。
また、大人と同じ時間で活動することは、成長期の子どもたちの
身体にはとても負担になります。生活リズムが崩れないようご家
庭でも注意しましょう。



夏バテの原因って・・・



そうめんやかき氷など冷たいものが美味しい季節になりました。
この時期は冷たいものをとりがちですが、冷たい料理や飲み物のと
り過ぎは食欲不振を招きやすく、夏バテの原因になります。身体を
冷やしすぎないよう常温のものや、クーラーの効いた涼しい部屋で
は温かいものをとるのがおすすめです。



7月7日は七夕

七夕は、一年に一度だけ会うことが許された彦星と織り姫の中国の
伝説から生まれた行事です。

給食では昼食に七夕ちらしと天の川スープ、おやつにきらきらゼリー
を提供します。

夜は晴れて、彦星と織り姫が会えるといいですね～。

