



給食だより

令和 8 年(2026 年)7 月
八王子市保育幼稚園課
栄養士

夏本番！水分補給を心がけましょう！
いよいよ本格的な夏がやってきます。



ここでクイズ！

Q1. 普段の水分補給でおすすめなのは？

- A. スポーツドリンク
- B. 水
- C. 麦茶



正解： B と C

👉 ポイント スポーツドリンクは糖分・塩分が多く含まれています。とりすぎるとむし歯や肥満、食欲不振の原因になります。たくさん汗をかいたときにかぎって飲ませるなど、摂りすぎることのないよう、注意が必要です。たくさん汗をかいたとき以外は、麦茶や水を基本にしましょう。麦茶には、汗で失われやすいミネラルが微量ながら含まれています。

Q2. こどもの水分補給、正しいのはどっち？

- A. のどが渴いたと言ったら飲ませる。
- B. 時間を決めて、こまめに飲ませる。



正解： B

👉 ポイント のどが渴いたときは、すでに水分不足気味です。**30 分～1 時間ごとに**、声をかけて飲ませましょう！年齢やこどもの様子に応じて **1 回に 50～100ml** を目安にしましょう。こどもが自ら欲しがるときは、麦茶や水であれば、欲しがるだけ与えましょう。

特に注意！

汗をかいていても、いなくても

こんなとき、体カラカラ！

入浴前後



起床後すぐ



外遊びの最中・遊び終わった後
室内遊びで動き回ったとき
水遊びの前後



◎忘れずに声かけをしましょう！

☀️夏を元気に過ごすために☀️

① よく寝る

しっかり体を休めることで、疲れを次の日に持ち越さないことが大切です。



② 朝ごはんをしっかり食べる

食事(特に朝ごはん)をしっかり摂ることは、水分や塩分補給につながり、日中の熱中症対策につながります。



③ 暑さ対策をする

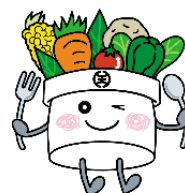
外では帽子をかぶる、室内ではエアコンや扇風機を活用する等、工夫しましょう。



◎水分補給以外にも、気を付けて過ごしましょう！

今日からやってみよう！

- ① 起きたらコップ1杯の水
- ② しっかり食べよう朝ごはん！



はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

コラム



夏におすすめの食材



豚肉

夏は、エネルギー消費が増えるため、エネルギーを作り出す際に必要なビタミン B₁ がより必要となります。ビタミン B₁ が不足すると、体がだるくなったり、疲れやすくなったりします。食欲もなくなり、夏バテしやすくなります。そんな夏におすすめの食品は豚肉です。豚肉には、疲れた体の回復に役立つビタミン B₁ がたくさん含まれています。

夏野菜

夏野菜は、水分が多く、ビタミンなどの栄養素もたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷ましてくれる体に優しい食材です。

【夏野菜⇒トマト・かぼちゃ・きゅうり・とうもろこし・なす・ピーマン・冬瓜・枝豆・レタスなど】



参考書籍：芽ばえ社 保育園の食事だより

     レシピを紹介しています     

クリックまたは二次元コードからご覧ください。

[八王子市子育て応援サイト「公立保育園栄養士のおすすめレシピ」](#)



[cookpad「はちおうじ元気ごはん」](#)

