



令和8年8月 ミモザはまであらこども園

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは熱中症に気を付けながら、元気いっぱい
に遊んでいます。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて十分な睡眠をとり、
この暑い夏を元気に乗り越えましょう☆

こまめな水分補給を！



暑い日が続くと、たくさん汗をかき、体の水分が失われやすくなります。子どもは大人より
も体温調節が苦手なため、のどが乾く前にこまめに水分を摂ることが大切です。

水分補給には、水やお茶がおすすめです。外遊びの前後や運動後、入浴後、朝起きたとき等、
意識して水分をとる習慣をつけましょう。

また、汁物や野菜、果物なども上手に取り入れ、元気に夏を過ごしましょう。

水分補給のタイミング

① 朝起きたとき



② 食事中



③ 汗をかいた後



④ 寝る前



☆ ペットボトルの飲みさし放置は危険！

夏は気温が高く、細菌が増えやすい季節です。一度口に
つけたペットボトルには口の中の細菌が入り込み、常温
で放置すると増殖しやすくなります。特に炎天下の車内
や屋外では、短時間でも温度が高くなるため注意が必要
です。できるだけ早めに飲みきり、すぐに飲めない場合は
冷蔵庫で保管し、その日のうちに飲みきるようにしま
しょう。

○ 夏野菜の紹介

夏野菜にはトマト・きゅうり・なす・とうもろこし・オクラ・
ピーマン・ズッキーニ等があります。給食にもこれらの食材を
使用した献立を提供しました。旬の食材を味わいながら、夏の
暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

～ミモザレシピ～

【コールスロー】

○材料(1人分)

- | | |
|-----------|----------|
| ・キャベツ…35g | ・マヨドレ…5g |
| ・きゅうり…10g | ・砂糖…0.1g |
| ・コーン缶…10g | ・塩…0.03g |
| ・ロースハム…5g | |

○作り方

キャベツは千切り、きゅうりは丸に、ハムは
お好みで切る。キャベツはお好みの固さま
で茹でる。具材を混ぜて調味料を和える
のみ

☆ 少し砂糖を加えて甘くするだけで
子どもに食べやすい味付けになります☆

食育だより

給食は、子どもたちにとって毎日の楽しみのひとつです。食事を通して、食べる喜びや食への興味を感じてもらえるよう、日々食育活動に取り組んでいます。

毎日のように子どもたちから「今日の給食美味しかった！」という嬉しい言葉をもらったり、私たちとすれ違くと「今日の給食はなに？」と声をかけてくれるようになりました。新しい環境にも慣れ、給食を楽しみにしてくれている様子が伝わってきます。

〇スイカショー(全クラス)



八百屋さんからいただいたスイカを使って、スイカショーを行いました。子ども達の目の前でスイカを半分に切るとなんと中身は赤色ではなく黄色！「黄色や！」とこどもたちは大きな声をあげ、驚いた様子で見っていました。

その後はみんなで、黄色いスイカを試食しました☆

〇とうもろこしの皮むき(全クラス)



全クラスでとうもろこしの絵本の読み聞かせを行い、とうもろこしについての興味を深めました。その後、幼児クラスでは実際にとうもろこしの皮むきに挑戦しました。子ども達は手際よく皮をむき、ひげまで綺麗にとりました。

〇酢飯作り(うさぎ組)



混ぜご飯が苦手なうさぎ組の子ども達を対象に、ちらし寿司の日に食育を行いました。子ども達は、自分たちで具材を入れて酢飯を混ぜ、ちらし寿司作りに挑戦しました。

自分たちで作ったちらし寿司は特別だったようで、「おいしい！」と言いながら、普段は混ぜご飯が苦手な子もよく食べていました。

〇夏野菜クッキング(ぱんだ組・ぞう組・らいおん組)



幼児クラスで夏野菜を使ったピザ作りを行いました。

子どもたちは、餃子の皮に自分たちで切った夏野菜や具材をのせ、自分だけのオリジナルピザ作りに挑戦しました。焼き上がる様子も一緒に見学し、完成を楽しみに待っていました。

「おいしい」と笑顔で味わう姿がたくさん見られました。