



食育だより

No.5 令和 8年8月号

山手幼稚園 食育担当 伊島



夏本番を迎え暑い日が続いています。
夏休みに入りご家庭で過ごす時間も増える時期です。
生活リズムが乱れやすいため食事や睡眠を大切にしながら元気に夏を乗り切りましょう。

～ 規則正しい生活リズムを保つ ～

早寝・早起き・朝ごはん

決まった時間に食べる

おやつも時間を決めて食べる



夏休みの簡単チェック表

- ☐ 早起きができた！
- ☐ 朝ごはんを食べた！
- ☐ お家のお手伝いができた！
- ☐ お水(水分)をこまめに飲めた！
- ☐ お昼ご飯を食べた！
- ☐ 軽い運動をした
- ☐ 決まった時間におやつを食べた！
- ☐ 夕食を食べた！
- ☐ 早寝(いつもと同じ時間)できた！



● ご家庭での声掛けや振り返りに活用しましょう。

= 夏バテ・対策 =

◎ 夏バテ予防には、「運動・睡眠・食事(栄養バランス)」が最も大切です。

- ① 生活のリズム
* 私たちの身体には体内時計があり、規則正しい生活の中で調整され、朝ごはんをしっかり食べることや、生活習慣(リズム)を守ることが大切なことです。
- ② しっかり寝る
* 疲労回復には、睡眠が最も大切です。
特に、22時～2時の間は、体の回復や成長ホルモンなどの分泌が活発になるそうです。
また、寝不足を補うためには短時間の昼寝が効果的です
- ③ 冷房設定
* 体温調整は、交感神経・副交感神経のバランスによって保たれています。
温度差が大きい中での生活では、この神経のバランスが崩れてしまい脱力感が生じます。
(外気温との差が、5度以下が目安とされています)
- ④ 水分補給
* 喉が渴いたと感じた時には既に遅いといわれています。
体重の3%に相当する水分が失われると、脱水症状をおこしてしまいます。
こまめな水分補給が大切です。

*** ジュースより・・・お茶・水が水分補給には最適です。**
ジュースは糖分が多く余計のどが渇き肥満や虫歯の原因にもなります。
食事からの補給も忘れず、夏野菜は水分を多く含んでおり、体温を下げ、体を冷やす効果もあります。

★ 楽しい夏休みを元気に乗り越え、日焼けした明るい笑顔で二学期を迎えることができるようにいつもと変わらない生活リズムで過ごせるようにしましょう。



夏バテに効く食材



7/3・8・10日と年長さんがクッキング(ピザ作り)をしました。



ふらみんご組



ひばり組



はくちょう組

年中組さんは畑で採ったアーンズをジャムに！年少組さんは育てた枝豆をピザの具材に！
 年中組さんも収穫したお野菜を使ってピザを食べました♡



子どもたちが園内で
採ってきたあんず！
「ジャム作って～」の
声で誕生♡



「おいしい～♡」
米粉の蒸しパンで
頂きました。
最高～で～す。



子どもたちが育て収
穫した枝豆をピザで
焼いて頂きました♡



「おかわり～」
「先生も食べて～」
「おいしいよ～♡」



子どもたちが育て収
穫した夏野菜でピザ
を焼いて頂きました
♡



お野菜が嫌いなお
友だちがおかわりし
てくれました♡

♥ 7/15 年長組さんに6月に収穫したじゃが芋をポテトフライにして提供しました ♥



おかわりほしい人～
「ハ～イ」



「最高～♥」



「おいしい～♥」



