



食育だより

2026年8月
ニチイキッズ小椋保育園

暑い夏がやってきました。食欲は落ちていないでしょうか？夏の食事を美味しく感じるためには、食べる場所の「気温」と「湿度」がポイントになってきます。味覚の感度は、気温22℃のときが一番鋭く（秋に食事が美味しくなるのもこのため）、25℃以上になると段々鈍くなり、同じ食事でも美味しさの感じ方が変わってきます。ただこの感度は、湿度にも影響を受け、湿度が50%以下であれば多少気温が高くても食事を美味しく感じることができます。快適な環境設定で、食事美味しい夏を過ごしましょう。

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物のとりすぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームやジュースには砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

7月の食育 餃子の皮ピザ



おいしい！
さっく〜！