



お料理室だより



2026年6月30日

チャイルドハウスこども園

キラキラのおひさまに、青い空。🌻 いよいよ夏の始まりです♪子どもたちは汗をたくさんかきながら、元気いっぱい遊んでいます。7月は七夕やプール遊びなど、子どもたちがワクワクする行事が盛りだくさん♪
しっかり食べて、しっかり眠り、こまめな水分補給を心がけながら、笑顔いっぱいの夏を過ごしましょう🍉

夏を元気に乗り切るためのポイント😊

① 朝食

「朝ごはんは元気スイッチ!」



子どもが手づかみで食べられるような「おにぎり」や「トースト」「バナナ」など、食べやすいものを少しでも食べて一日をスタートさせましょう。朝ごはんを食べることで体が目覚め、元気に遊ぶためのエネルギーになります。



② 水分補給!

「のどが渇く前にゴクゴク♪」



夢中になって遊んでいると、水分補給を忘れがちです。外遊びの前後やお風呂上りなど、タイミングを決めて、こまめにお水やお茶を飲む習慣をつけましょう。

③ 睡眠

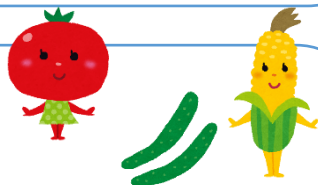
「ぐっすり眠って元気いっぱい!」



たくさん遊んだ体が、睡眠中にしっかり休みます。早寝・早起きを心がけて、生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう。十分な睡眠は食欲や体調を整え、毎日の成長にもつながります。

④ 夏野菜

「旬のおいしさを味わおう!」



トマトやきゅうり・とうもろこしなど、夏野菜が美味しい季節です。旬の野菜は彩りも豊か♪見て、触れて、味わって、食べる楽しさを親子で感じられるといいですね。

熱中症に注意! 子どもの特徴

① 体温や血圧の調節がうまく出来ない。

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。

② 暑さに気づきにくい。

遊びに夢中になりのどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調整ができてにくい。

③ 照り返しの影響を受けやすい。

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

④ 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

●手作り経口補水液●



水
500ml



さとう
大さじ2



塩
ふたつまみ



レモン果汁
大さじ1

6月クッキング

★4歳「肉じゃが」★

上手に切れるかな♪



美味しくできて、みんなモリモリ食べていました😊

★2歳「あじさいゼリー」★

ぶどう味🍇



青りんご味🍏

あじさいをイメージした
きれいなゼリーができました🍓