



門司保育所(みどり園)
2026 年8月号

夏本番! 晴れ渡った青空から、真夏のガラガラとした日差しが照り付けています。熱中症予防対策をしっかりと行いましょう。こまめな水分補給や体を冷やす対策も大切ですが、毎日の規則正しい生活習慣・食習慣が基本です。日々の健康管理を大切にしましょう。

夏の飲み物 何がいい?

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、『何を飲むか』ということもきちんと考えたいところです。

いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った飲み物を選ぶようにしましょう。



麦茶

麦茶はカフェインを含まないため、乳幼児期から安心して与えられます。また、糖質も含まないため、食事の妨げにもならず、普段の生活の中で子どもに与える飲み物として最適です。

一方、カリウム・ナトリウムなどのミネラルを少量含むため、多少の発汗時や熱中症予防の飲料としても適しています。



スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意、日常的な水分補給には向きません。

また、ベビー用イオン飲料なども市販されていますが、こちらも糖分が多く含まれているため、習慣化しないように注意し、飲む際も少しずつ摂るようにしましょう。



牛乳・ジュース

エネルギーが高いため、日常的な水分補給には適しません。満腹感を得やすいので、飲む時間と量を決めましょう。

特にジュースには糖分が多く含まれているので、注意が必要です。100%のジュースや野菜ジュースにもかなりの量が含まれていますので摂りすぎないようにしましょう。



経口補水液

電解質(イオン)濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

子どもに経口補水液を与えるべき主な目安は、ウイルス性胃腸炎などによる「激しい嘔吐・下痢」「高熱」「熱中症が疑われる大量の発汗」などにより脱水症状がみられるとき。尿の状態や口・肌の乾燥、ぐったりするなどを目安にしましょう。また、与えるときには「少しずつ、何回に分けて」が鉄則です。



831の日に提供予定
のおやつを紹介します

夏野菜ケーキサレ(型1本分)

ホットケーキミックス	150g
牛乳	130g
サラダ油	40g
ピザチーズ	80g
ベーコン	10g
かぼちゃ	80g
ズッキーニ	50g
パプリカ(赤)	30g
炒め油	適量



- ① 小さめの角切りにしたベーコンと野菜をさっと炒める。冷めたらチーズと合わせておく。
- ② ボウルに牛乳・サラダ油を入れよく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えさっくりと合わせたら、①を加えてさっと合わせる。
- ④ クッキングシートをしいた型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで、30～40分焼く。
- ⑤ 中まで火が通ったら粗熱をとって、食べやすい大きさに切り分けて完成★

ズッキーニ

ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、実は南瓜の仲間。生でも食べられますが、チーズやお肉との相性が良いため、加熱して食べることが多いです。みどり園初登場のズッキーニは、夏野菜ケーキサレ(塩味のケーキ)として提供いたします。子ども達の反応が楽しみです。