

# 食育だより

2021  
7月

梅雨が明けるといよいよ夏本番となります。たくさん汗をかく季節になりますが、私たちの身体は汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人と比べて身体水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体をつくりましょう。

ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

## 健康な食生活を維持する方法

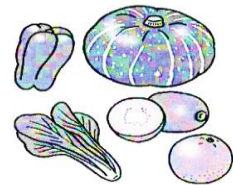
重要な栄養素をとるために  
さまざまな食品をとろう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!



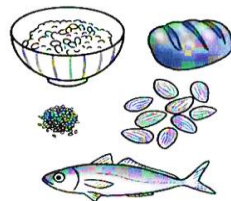
野菜やくだものを  
たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいを摂ることができます。



全粒穀物や種実類をとる。  
体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



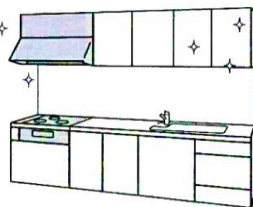
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに  
気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



参考：(公社)日本栄養士会 HP「国連食糧農業機関 (FAO) が示す「健康な食生活を維持する方法」の取組について」「中村会長のメッセージ「新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドハイス」(2020.4.27 閲覧)

## 七夕そうめん

古代中国に「7月7日そうめんを食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に日本に伝えられました。そうめんを食べるときは麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

