

食育だより

2023

7月

8月

ひなた保育園

梅雨が明けると夏の暑さも本格的になってきます。この時期は、食欲が衰え、体が疲れやすくなります。しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、夏を元気に過ごしましょう！また、水分補給もこまめにしましょう。



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

美味しい夏野菜を食べましょう



《きゅうり》

体にこもった熱を取り除いてくれたり、体の中の余分な塩分を輩出してくれます。

《トマト》

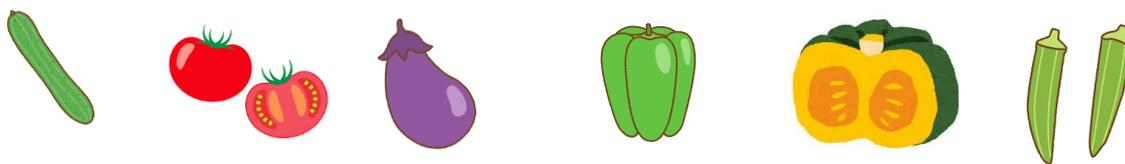
トマトに含まれる「リコピン」という赤い色素成分は強い抗酸化作用があり、血管の健康維持、免疫力upなどに働きます。また、美肌にも効果があります。

《なす》

高血圧の予防やむくみ解消のカリウムや抗酸化作用のある「ナスニン」を含んでいます。

《ピーマン》

ビタミンCを多く含み、夏バテを防ぎ、疲れをとるのを助けてくれます。



保育園でもトマト、きゅうり、ピーマン、なすなどたくさんの夏野菜を育てています。収穫出来たら給食にも入れていきたいと思います。

水分補給をしましょう

汗をかきやすい暑い季節には水分補給が必須です。子どもは、大人よりも体の中の水分量が多く、さらに汗もかきやすい為、脱水症状になりやすいです。一度にたくさんの水分を補給すると体に負担がかかってしまうので、こまめに水分を摂るようにしてください。水か麦茶がおすすめです。ジュースや炭酸飲料は飲みすぎると糖分の摂りすぎになるので、特別な日の楽しみにし、甘い飲み物を習慣づけないようにしましょう。また、夏野菜は、水分をたくさん含んでいます。夏野菜をたくさん食べて、食事からも水分補給をしましょう。

