

食育だより

2025

7月 8月

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、身体が疲れやすくなります。3食しっかりとした食事と十分な睡眠を摂りましょう。また、水分補給もこまめにしましょう。



ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
目標	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

夏野菜を食べよう

夏に旬を迎える野菜には、体を冷やす効果があると言われています。夏バテ予防にも効果的です。旬の時期の野菜は、栄養価が高くなるので、積極的に食事に取り入れましょう。

トマト



トマトが赤くなると医者が青くなるということわざがあるほど、栄養がたっぷりです。強い抗酸化作用のあるリコピンは、生活習慣病予防や美肌など様々な効果が期待できます。

おくら



ねばねば成分のペクチンには、血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。さらに胃粘膜の保護、血糖値の急上昇の抑制、整腸作用などの働きがあります。

ピーマン



ビタミンCが豊富で風邪予防、疲労回復に効果があります。ピーマンに含まれるビタミンCは、熱に強い為、効率よく摂る事ができます。

とうもろこし



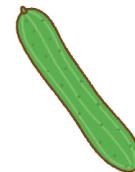
糖質やたんぱく質が主成分です。食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。とうもろこしは鮮度が落ちやすい野菜です。新鮮なうちに食べましょう。

えだまめ



夏のビールの友の枝豆は、大豆が熟す前の未熟果です。畑の肉と呼ばれるほど良質なたんぱく質を含んだ大豆と同様、たんぱく質はもちろん大豆には含まれないビタミンCも含んでいて、免疫力UPにも効果的です。

きゅうり



成分の95%は、水分でできており、体を冷やす効果があります。カリウムが豊富に含まれているので、むくみや夏バテに効果があります。



夏の水分補給

体の中の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。子どもは沢山汗をかくので、こまめな水分補給が大切です。一度にたくさん飲むと体に負担がかかってしまうので、少しずつ飲むようにしましょう。また、ジュースやスポーツドリンクには、糖分や塩分を多く含んでいるので、肥満や虫歯などの悪影響をおよぼすことがあるため、日常的な水分補給には、適していません。麦茶やお水を摂るようにしましょう。