



2026



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取りましょう。また、水分補給もこまめにしましょう。



ひなた保育園

年	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

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



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



独特のぬめりは、おなかの調子を整えたり、血糖値やコレステロールの上昇を抑えてくれます。

ズッキーニ



かぼちゃのなかまです。カロチンやビタミンCやカリウムが豊富です。美肌効果、風邪予防、むくみ予防などに効果的です。

なす



皮に含まれるナスニンには強い抗酸化作用があり、老化防止や美肌効果が期待できます。

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。カリウムが豊富でむくみや夏バテに効果があります。

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。



七夕そうめん



七夕にそうめんを食べる由来は、中国で食べられていた「さくべい」という小麦粉と米粉を練り、縄のように細長くねじって揚げたお菓子からきています。中国では7月7日の七夕に無病息災を願ってさくべいを食べる習慣があり、それが日本に伝わり、同じく小麦粉で作られるそうめんが食べられるようになったと言われています。



夏の水分補給

身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。子どもはたくさん汗をかくので、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、ジュースや炭酸飲料は、糖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、日常的には適していません。麦茶やお水を飲むようにしましょう。