



食育だより

2025.08

ニチキッズぐし保育園

空を見上げるとモクモクと大きい入道雲の姿が見えるようになりましたね。夏本番を知らせてくれています。

夏は暑いので、食事の際はどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがち。この時期の冷たいものはとても美味しいのですが、冷たいものを食べすぎてしまうと、内臓が冷え、うまく機能しなくなってしまうたり、消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎには注意しましょう。

夏バテ予防の食事



『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- たんぱく質（卵、肉、魚、牛乳、大豆）
- ビタミンC（野菜、果物）
- ビタミンB1（豚肉、レバー、枝豆、豆腐）
- ミネラル（海藻、乳製品、レバー、夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→スパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特な風味に
- 酢やレモンを使用した酸味→後味がさっぱり



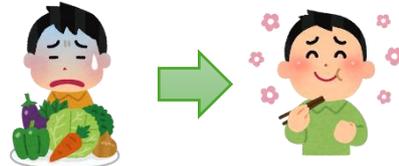
野菜の日



「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせで、8月31日は野菜の日とされています。目的は、野菜の美味しさや、栄養に関する魅力を伝えることだそうです。

1日に摂取する野菜の推奨量がありまして、1.2歳児は180g、3~5歳児は240g、大人が350gが目安とされています。

野菜の中でも、特に緑黄色野菜はビタミンやミネラルが豊富で、子供の成長に欠かせない栄養素を多く含んでいます。野菜が苦手な子はたくさんいますが、暑い夏を乗り越えるためにもこれを機に頑張っ克服していきましょう。



今月の食育【スイカ割り】

お友だちの「もっと右!」「そこそこ!」という元気な声を頼りに、目隠しをしてスイカをめがけて一生懸命棒を振る姿がとても可愛らしかったです。スイカは冷やしておいしくいただきました♪

