



食育だより

2026.07

ニチイキッズぐし保育園

本格的な夏の暑さにより、体力を消耗して食欲が落ちやすくなる時期です。

園の給食では、酸味を利かせたさっぱりとした味付けや、冷たくて喉通りの良いメニューなど、子どもたちが自ら「食べたい!」と思える工夫をしています。

規則正しい食事と十分な睡眠で、暑い夏を笑顔で乗り切りましょう。



〇自宅でできる!夏の食バテ予防3つのポイント

暑さで食欲が落ちやすいこの時期、ご家庭での食事に少し工夫を取り入れるだけで、子どもたちの夏バテを予防できます。

1. 「酸味」と「薬味」で食欲をアップ

〈酢やレモン、梅干しを使う〉

- ・さっぱりした酸味が唾液の分泌を促します。
- ・揚げ物や焼き魚に少し絞るだけでも効果的です。

〈風味の良い食材をプラス〉

- ・カレー粉のスパイス、生姜、青じそなどを活用します。
- ・香りが脳を刺激し、食欲を刺激してくれます。



2. 体の熱を逃がす「沖縄の夏野菜」を食べる

を食べる

〈旬の島野菜がおすすめ〉

- ・ゴーヤー、トウガン(冬瓜)、ナーベラー(ヘチマ)、モーウイ(赤毛瓜)。
- ・カリウムと水分が豊富で、体にこもった熱を逃がしてくれます。

〈食べやすい工夫〉

- ・ナーベラーのみそ煮や、トウガンのスープなど。
- ・トロトロに煮込むと、のど越しが良くなり子どもでもペロリと食べられます。



3. ビタミンB1で疲労回復

〈豚肉や大豆製品を意識してとる〉

- ・ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える大切な栄養素です。
- ・不足するとだるさや疲労感(夏バテ)に繋がります。

〈おすすめの組み合わせ〉

- ・沖縄の定番「豆腐チャンプルー」や「豚肉の冷しゃぶ」など。
- ・手軽にしっかり栄養を補給できる優秀な夏メニューです。



注意

冷たいもののとりすぎに注意!

冷たいジュースやアイスを食べすぎると、胃腸の働きが弱まり、さらに食欲が落ちる悪循環になります。おやつには、水分と栄養が同時にとれるスイカやパイナップルなどの果物もおすすめです。

NG



OK



食育の様子

6月5日(金)に午後おやつ試食会を行いました。ご参加いただいたお父さま、お母さまありがとうございました。

