

食育だよ！

2026年7月
ニチキッズ
香南のいち保育園

7月に入り暑さが厳しくなってきました。
夏はプールやお祭りと、この時期ならではのイベントがたくさん待っています！
元気に過ごせるように夏バテしない体を食事から作っていきましょう！！

7月7日は七夕様

願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉に吊るし、星に祈るのが七夕の行事。1年に1回会うことが許された彦星と織姫のお話は有名ですね。七夕の後に竹や笹を川や海に飾りごと流す地域もあり、その風習には

「竹や笹に厄や穢れを持って行ってもらう」という意味があるそうです。

笹飾りには願い事を書いて吊るす短冊、願い事を明るく照らすちょうちんや、豊漁を祈る網飾り、魔除けとして薬草を吊り下げたものに見立てたくす玉、織姫が機織りをする時に使う糸に見立てた吹き流しなどがあります。

旬の食材選び方

きゅうり



水分が約95%を占め、暑い時期に体にこもった熱を冷ます効果があり、夏の水分補給や夏バテ予防にぴったりの食材です。

トマト



アンチエイジング/艶とハリがあり、色ムラがなく真っ赤に熟しているもの。ずっしりと重いもの。

なす



夏の「のぼせた体」を冷やす/紫の光沢があり、ひびや傷のないすんなりした形のもの。ヘタの部分のとげが鋭く尖っているもの。

好き嫌いをなくそう

0歳 離乳が進む8～9か月ごろになると、好き嫌いを表すようになります。嫌いなものは舌で口から出そうとしますが、これは初めての食べ物に対する警戒心のことも。

どうする？

一度食べなかったからといって、「この食品は嫌い」と決めつけず、調理法や味つけを変えて何度か試してみましょう。

1・2歳 イヤイヤ期には、好き嫌いもますますはっきりし、嫌いなものを拒否する態度を示します。しかし、無理に食べさせるのは逆効果。少しずつ食べられるようになります。

どうする？

楽しく食べることが基本。食べ物への興味をもたせつつ、嫌いな食材はいろいろな味つけや方法で調理します。

楽しく
食べる

いっしょに
つくる

野菜を洗う、
ちぎるなどの
お手伝いを



好きな味つけに

チーズ、
ケチャップ、
マヨネーズ味など

食べたら
褒める