

食育だよ

2026年7月

ニチキッズなんこく保育園

まだまだ梅雨が明ける様子がなく、湿度が高い日が続いていますね。突然気温があがったり蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には特に注意が必要です。こまめな水分補給とバランスのとれた食事と睡眠を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

夏野菜の特徴について

夏野菜の特徴は次のうちどれでしょうか？

- ① 体を温めてくれる
- ② 水分を多く含む
- ③ 色が薄い

A. 答えは② 水分を多く含むです！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので、暑い日は率先して食べるといいですね！

今月の食育活動でも夏野菜に触れてみます！



旬の食材



かぼちゃ

ビタミンC・B1・B2・Eなど、抗酸化作用の高いビタミンが豊富で夏バテ対策にも効果的です。ほくほくと甘いので、おやつに取り入れるのがおすすめです。



なす

身体を冷やす効果があり、油との相性が抜群！揚げなすにしてから味付けをすると、子どもでも食べやすくなります。



トマト

ビタミン類が豊富なだけでなく、リコピンという免疫力を高め抗酸化作用をもつ栄養素がたっぷりと含まれています。ちなみに、普通のトマトよりもミニトマトのほうが栄養成分が多く含まれています。

6月の食育活動

6月はいろいろな素材の感触を楽しもう！ということで、「感触あそび」をしました。寒天・切干大根・片栗粉・おふを手で触ってみたり、スプーンですくってみたり・・・先生や友だちと一緒に楽しんだよ！

