



2026 年

ニチキッズ六郷保育園

夏を元気にすごすポイント

な

っとうでパワーアップ

納豆は、良質のたんぱく質を多く含み、夏のスタミナ強化に GOOD！

つ

めたいものは適度に

冷たいものばかり食べると内臓に負担がかかり、胃腸の働きが低下するので注意。

の

みものは麦茶がおすすめ

ジュースの水分補給は「糖質」の過剰摂取となり、体内で代謝が上手に働かず、疲労物質が蓄積されます。

し

おの取り過ぎに注意

塩分濃度が高い汗は蒸発しにくいので、皮膚表面の温度が下がりにくくなります。

よ

く噛んでゆっくり食べる

噛むことは、夏バテ対策にも有効です。よく噛んで唾液を出すことで、消化機能を高めてくれます。

く

だもの、野菜を食べよう！

夏のくだもの、野菜は、汗をかいて失った水分やビタミン、ミネラルを補います。

じ

かんを決めて、1日3食

規則正しく3食食べて活動に必要な栄養量が不足しないようにしましょう。

果物が冷えると

美味しさが増すのはなぜ？

果物の甘味は、果糖という甘味成分によるものですが、果糖は、冷やすことでより甘みが強くなるのです。ですが・・・未熟な果物を冷蔵庫で保存すると熟成が止まり、表面に褐変や窪んだ斑点などがでる、水っぽくなる、軟らかくなる等の低温障害を起こし美味しさが損なわれます。熟すのを待ってから冷やしましょう。また冷やしすぎは、香りもなくなり、舌の感覚も麻痺し甘味がわからなくなります。食べる1時間ほど前に10℃前後の冷蔵庫に入れると、美味しく食べられますよ。

8月7日は
バナナの日



夏野菜のおなかを
見てみよう！！ 5歳児



やさいのおなか
きうち かつ さく・え
福音館書店

野菜のおなかは
おもしろいね



コーンは
甘いにおい



野菜をじっくり
観察中！！

