



食育だより



2025 年 7 月

ニチキッズたひ東保育園

7 月に入り暑さもじわじわと迫ってきました。
もうすぐ夏本番です！夏は、プールやお祭りとの時期ならではの楽しいことが
たくさん待っています。元気に楽しい夏を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！

土用の丑の日の「う」



夏の土用といえば、暑さを乗り

切るためにビタミン A、B 群が豊富な

ウナギを食べる習慣がお馴染みですね。実は、ウナギの他にも「う」のつく食べ物も良いと言われ「梅干」「うどん」「瓜」などがあります。「梅干」は疲労回復効果のあるクエン酸が豊富に含まれ、「うどん」は食欲が落ち気味の暑い夏には、喉越しが良いので食べやすく、また消化の良い食べ物です。

「瓜」はきゅうり、スイカなどで、水分が多く利尿作用もあり、体の熱を冷ます効果に抜群です。

「う」のつく食べ物を食べて暑さを乗り切りましょう。



夏野菜のお買い物に行こう！

夏野菜の効能とお買い物のポイントを知って、出かけましょう。お子様と一緒に選ぶと楽しい食育になりますよ。

とうもろこし



便秘・むくみ解消/粒は大きくふくらしているもの。ひげは褐色で、本数が多いと粒も多い。皮は鮮やかな緑が良い。

ピーマン



美肌・コレステロール低下/全体的に緑が濃く、色が均一で艶とハリがあり、ヘタが緑でピンとしている。赤ピーマンの方が栄養価が高い。

トマト

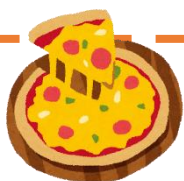


アンチエイジング/艶とハリがあり、色ムラがなく真っ赤に熟しているもの。ずっしりと重いもの。

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。



手作り PIZZA



餃子の皮を使って
ピザを作ったよ！



パリパリで
おいしい〜♪



夢中で

もぐもぐ…♡

