



食育だより



2026年 夏号
第2さつき認定こども園



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう！また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心をつくりましょう。

7月7日は「七夕」です

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔中国で7月7日に「素餅(さくべい)」を食べると病にかからないと言う言い伝えがありました。これが日本に伝わり、素餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

♪夏野菜を食べよう♪

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！

【夏の旬の食材】

・トマト・きゅうり・おくら・かぼちゃ・ピーマン・いんげん・すいか・とうもろこし・なす 等



夏のドロドロ汗に負けない！「鉄分」

夏は、汗と一緒に身体から大切な「水分」と「鉄分」が流れ出てしまいます。

鉄分が不足すると、疲れやすくなったり夏バテの原因に。毎日の食事のパワーチャージしましょう！

鉄分アップの黄金ルール **【鉄分食材】+【ビタミンC】+【タンパク質】**

ひじきやほうれん草の鉄分は、お肉やお魚(タンパク質や、夏野菜(ビタミンC))と一緒に食べることで、体への旧称率がぐっとアップします。

