

2026年
7月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

梅雨が明け、夏本番となりました。この時期は急激に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏をのりきりしましょう。また、レジャーシーズンに入り、ご家族でバーベキューをする機会が増えてくると思います。その際にはお肉の加熱はしっかり行うようにしてください。食中毒に気をつけて、夏本番を楽しみましょう♪♪♪



おやさいが
すきになりますように

おすすめ!

食欲がないときの メニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんの
そうめん・おじや

野菜たっぷり
スープ・みそ汁

気をつけて!

冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。

キュウリ



トマト



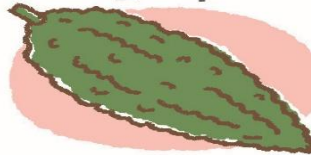
レタス



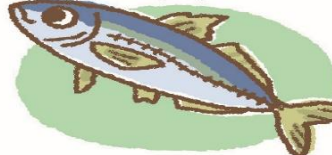
ピーマン



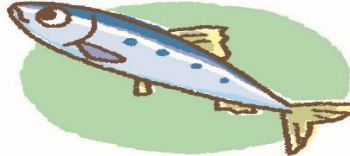
ゴーヤ



アジ



イワシ



スルメイカ



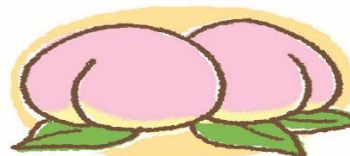
マダコ



スイカ



もも



メロン

