



暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり取って、元気に過ごしていきましょう。園の給食でも、疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲が増進するカレー味のメニューなどを提供していきます。

## 食事と健康

### 夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

#### トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある

#### なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える

#### オクラ

ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する

#### きゅうり

95%が水分で、ビタミンC、カリウムが豊富  
疲労回復やむくみ改善が期待できる

#### ゴーヤー

苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる

#### ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富 皮膚や粘膜の調子を整える

#### 枝豆

豆と野菜の両方の栄養を併わせもつ  
夏バテ防止・疲労回復に効果的

## 子どもの食事Q&A

**Q. 2歳の子どもですが、ふりかけごはんしか食べません。栄養の偏りが心配です**

**A. しばらくは見守りつつ、食べないものも食卓に**

それしか食べない「ばかり食べ」は2～3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思い切りほめてあげましょう。

