



食育だより

令和7年 日清医療食品

いつの間にか蝉の声も聞こえ始め、暑さも本番！

本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。

一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！

早寝早起き朝ご飯！毎日心がけましょう。



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日

野菜についてもっと知ってほしい・もっと食べてほしいという願いから、8(や)3(さ)1(い)という語呂合わせで、『野菜の日』とされています。野菜は体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。積極的に摂取しましょう！



おススメ☆夏野菜

♪トマト♪

リコピンとカリウムが豊富に含まれており、夏の紫外線から守ってくれる作用もあります♪

♪きゅうり♪

水分たっぷり！疲労回復の効果もあり、ビタミンやミネラルの補給に◎

♪なす♪

葉酸が多く含まれるため、貧血を防ぎ、夏バテ対策にもおススメ！！



いただきます



子どもが元気になる



朝ごはん



元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

