



# 食育だより

令和5年 8月 わかば認定こども園



## ついに暑さも本番！

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？

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！

冷たい物の摂りすぎは、生活リズムが乱れやすくなります。

十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。

## - 五感を育む体験を -



五感を刺激することは、  
脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。



子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが  
「食」の体験です。



大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を  
正しく育てるためにも  
素材のおいしさが感じられるような  
薄味の味つけを心がけ  
五感で味わう習慣をつけましょう。



## 夏が旬の食材



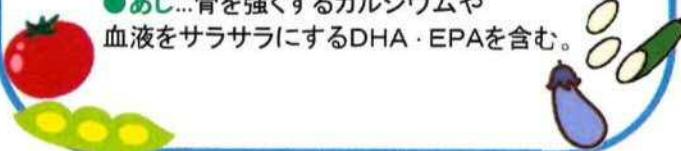
●きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。  
余分な水分を排出する利尿作用も。

●トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ  
美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。

●えだまめ...ビタミンB1やC、カリウムが豊富。  
汗で流れ出たカリウムを補える。

●うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み  
疲労回復に効果がある。

●あじ...骨を強くするカルシウムや  
血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



## 夏場に 食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。  
夏バテを防ぐためにも  
カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って  
食欲増進を図りましょう。  
スパイスは風味を増すだけでなく  
食欲増進や消化をよくするなど  
さまざまな効果があります。



## 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分  
量の割合が多いので、脱水症状を  
予防するためにも水分補給が重要  
です。

子どもが欲しがるときだけでなく、  
運動後や入浴後、汗をかいだとき  
などが水分補給のタイミングです。  
甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷まし  
などを与えましょう。  
6か月くらいまでは母乳やミルク  
で大丈夫です。  
発熱時など、大量に汗をかいだとき  
は乳幼児用のイオン飲料が適しています

