






食育だより 7月



みどりこども園 2025.6

暑さが日に日に増して、本格的な夏もすぐそこまで来ています。
これからの暑い夏を乗り切り、元気いっぱい遊ぶためにも日頃の食事に栄養のある食材を取り入れて、3食しっかりと食べましょう(*^_^*)   



夏バテをしない食生活を！

猛暑が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



～夏バテを防ぐ食生活4つのポイント～

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。




★ おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



～夏の疲れを回復するには？～

“ビタミンB1”を食事に取り入れましょう！
“ビタミンB1”は疲労回復に効果的な栄養素です。特に暑くて夏バテする日に取り入れて暑い夏を乗り越えましょう！ 

ビタミンB1を多く含む食材



豚肉



うなぎ



豆類