



食育だより 7月号

令和7年7月
保育室ひかり

暑い日が続くようになりました。

水分をこまめにとり、夏バテしないように気を付けましょう。

旬のメニュー【オクラのごま和え】

(作り方)

- オクラ、人参、きゃべつを食べやすい大きさに切って茹でる
- よくしぼり、白すりごま、砂糖、しょうゆで味付けする
- できあがり！



夏バテとは…

夏バテとは、外の暑さと冷えた室内の温度差から、食欲がなくなってしまうたり、睡眠障害などの症状が出てしまうことをいいます。夏バテを予防するためには、トマト、なす、トウモロコシなどの夏野菜や、鶏肉、豚肉などの肉類を摂ると良いとされています。積極的に食べて、夏バテに負けず元気に過ごしていきたいですね！

6月の食育活動

6月9日に、そら豆のさやむきをしました。『そらまめくんとおまめのなかま』の絵本をみて、様々な種類の豆があることを伝えました。そらまめくんはふわふわのベッドに入っていることを知り、実際にそら豆を見たり触れたりすると、「ふわふわ」と興味深く観察をしていたどもたちがでした。むいたそら豆は昼食時に揚げそら豆にしてもらい食べています。



水分補給はこまめにしよう！

- のどが渴く前に飲む
のどが渴いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。
- すこしずつこまめに飲む
一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。
- ジュースの飲みすぎに注意
糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。
- ペットボトルに注意
放置すると雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干しましょう。

