

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。プール遊びなどの夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けないためにも、いつものように早寝早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べ、水分補給を忘れず、生活リズムを壊さないように過ごしましょう。

夏野菜で涼しく

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けたり、逆に汗で出たものを補ってくれたりする働きをもつ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

■ 体の熱を逃がしてくれる食材

トマト・きゅうり・なす・ズッキーニ・冬瓜
スイカ・メロン

■ 体の余分な水分を出してくれる食材

きゅうり・なす・とうもろこし・冬瓜・すいか
メロンなど



8月の食育～ねらい～

うめ・たんぼぼ組

- ・夏野菜に触れ、食材や栄養、身体との関係に興味をもつ
- ・食べたい気持ちを大切に受け止めてもらいながら、ゆったりとした雰囲気の中で食事を楽しむ。

もも組

- ・園で栽培・収穫された野菜を喜んで食べる。
- ・食事のマナーを再確認しながら楽しく食べる。

きく・さくら組

- ・食事を作る人や、食材に対して感謝の気持ちをもつ。
- ・お皿をきちんと持って食事をする。



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。

