



食育だより



共栄保育園・みのり園

2024年

7月25日発行

梅雨が明け、とても暑い日が続いていますね。

園庭では、太陽をたっぷり浴びた夏野菜たちが元気に育っています。夏に旬を迎える夏野菜たちは、暑さに負けない体作りに必要なビタミンやミネラルなどの栄養をたくさん含んでいます。この時期は、アイスや麺類など冷たく食べやすいものを選びがちですが、冷たいものを食べ過ぎると内臓が冷えてしまい、胃腸の働きが低下することで、夏バテ症状に繋がってしまいますので、食べ過ぎには注意しましょう。

冷たい食べ物以外にも、夏バテ防止のために大切な栄養素を含んだ食材がたくさんありますのでご紹介します。夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりましょう！！



夏バテ防止におすすめな栄養素・食材

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変えてくれる

豚肉



玄米



うなぎ



モロヘイヤ



大豆製品（味噌や豆腐など）

クエン酸

疲れの原因の乳酸の発生を抑える



梅干し



レモン



オレンジ

ビタミンC

免疫力を高める



ピーマン（特に赤ピーマン）



ブロッコリー

～ 食育活動より ～

梅シロップ作り (4歳児)

砂糖が溶けていく様子を、調理室まで毎日見に来てくれます。完成して飲むのが楽しみだね!!



梅干し作り (5歳児)



今年は、紫蘇は使わずに「白梅干し」を作りました！赤くない梅干しは、どんな味かな〜??

お手伝いの様子 (乳児)



とうもろこしや、玉ねぎの皮むきをしてくれました!!とても助かりました。ありがとう〜!!



夏野菜の収穫



園庭の夏野菜がたくさん採れています!! 8月には、園庭の野菜を使ったピザを作ります!!



次回の食育だよりは、9月発行です。