

令和7年度 NO. 2

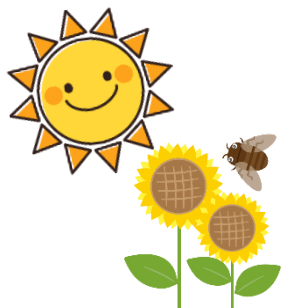
食育だより



共栄保育園・みのり園

2025年

7月25日発行



今年も暑い夏がやってきました。特に京都の夏は、ほんとうに暑いですね。
気温と湿度がどんどん上がり、大人も子どもも食欲が低下しやすくなります。
こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で夏バテを解消しましょう！！

今回の食育だよりは、夏バテに効く食材の紹介と
子どもたちの食育や食事の風景を、ご紹介します。



夏バテについて

夏バテチェック!!

- 湯船には入らず
シャワーで汗を流すだけ
- 食事は具の少ない麺類で
すませることが多い
- 寝るときは
クーラーをつけない
- 冷たい飲み物を
よく飲む
- 掛け布団なしで
寝ている
- 肌の露出が多い
服を着ている
- 2つ以上
チェックが
ついた人は要注意
- 暑いので運動を
全くしない

～夏バテの症状～

だるさ・食欲不振・寝つきが悪い・
たちくらみ・頭痛・発熱など

～効果のある栄養素～

ビタミンB1・たんぱく質・
クエン酸・ミネラル・水分

～対策～

- ①温度調節に気をつける
- ②十分な睡眠をとる
- ③栄養バランスのよい食事をとる

★夏バテ対策によい食材★



さけ

疲れ予防のビタミンB1



酸味や香辛料で食欲増進



水分たっぷりの夏野菜



乳児クラス(0~2歳児)

キャベツを細かく
ちぎったよ



こあらぐみ

ぼんだぐみ



皮をむいたら
色が違うよ!

とうもろこしの皮を
1枚ずつ、むきむき



うさぎぐみ

園庭で育てたオクラ
とミニトマト!!



ぼんだぐみ

いすぐみ



今日は七タメニュー★
お星さまがいっぱい

両手でコップも
しっかり持てるよ

ひよこぐみ



幼児クラス(3~5歳児)



3,4歳 梅シロップ



5歳 梅干しづくり



幼児 全クラス

食育指導員さんが食育のお話を
してくださってます。
旬の食材を実際に子どもたちに
みせてくださったり、クイズも
たくさんあり、楽しい様子でした。

次回の食育だよりは、9月25日です。