



食育だより



令和5年 8月 松島こども園



ついに暑さも本番！

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？
 本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。
 一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！
 冷たい物の摂りすぎは、生活リズムが乱れやすくなります。
 十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。



- 五感を育む体験を -



五感を刺激することは、
脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。



子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが
「食」の体験です。



大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を
正しく育てるためにも
素材のおいしさが感じられるような
薄味の味つけを心がけ
五感で味わう習慣をつけましょう。



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。



夏が旬の食材



- きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。
余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ
美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ...ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。
汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み
疲労回復に効果がある。
- あじ...骨を強くするカルシウムや
血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。
 子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。
 甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。
 6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。
 発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

