

食育だより

2026年夏号
山の手保育園

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるようになりました。
暑さが本格的となるこの季節、体調管理には十分気をつけていきましょう。
暑さで食欲がなくなりがちになりますが、季節の食材を使った夏らしいメニューを取り入れ、子どもたちに給食を楽しんでもらいたいと思います。

7月は、めろん組さんととうもろこしの皮むきを予定しています。
その日のおやつにふかしとうもろこしとして提供したいと思います。

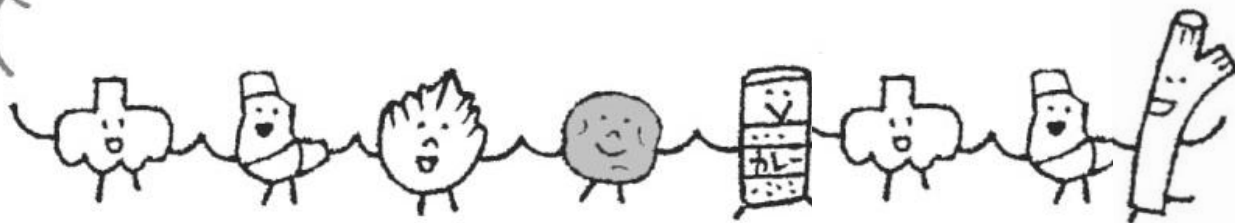


食欲がないときの料理術

食欲がないときは、生姜やニンニク、梅、大葉、葱などの香りの強い食材を取り入れてみましょう。

食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化吸収も助けてくれます。
カレー風味の料理なども食欲をかきたててくれます。

この時期は毎年、園の給食でもカレー風味のメニューを多く取り入れています。
また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあるので、環境設定も含めて工夫してみましょう。



暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからと言って冷たいジュースやアイスなどでお腹を満たすと十分な栄養が摂れず、子どもでも夏バテすることがあります。

特に不足しやすいのがビタミンB₁で、汗をかくことでさらに失われます。
昔から夏バテに効く食べ物として知られているうなぎには、ビタミンB₁が多く含まれています。

他には、豚肉やしじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれているので、上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。