



食育だより

令和7年7月号 なんぶこども園

夏野菜を食べましょう！

夏野菜には、水分補給、体温調節、紫外線対策、疲労回復、むくみ解消など夏場の健康維持に役立つ様々な効果が期待できます！



トマト……リコピンによる抗酸化作用で紫外線対策や美肌効果が期待できる
オクラ……食物繊維が豊富で消化の促進や、ビタミンB、Cが豊富で疲労回復に効果的
ピーマン……カリウムが豊富で体内の余分な水分を輩出しむくみの解消に効果的
きゅうり……体を冷やし、利尿作用もあるため熱中症予防に役立つ
とうもろこし・ビタミンB1、B2が豊富なので夏バテによる疲労回復に効果を発揮する
ナス……90%が水分で構成されており、夏に失われやすい水分補給に役立つ
かぼちゃ……ビタミンc、βカロテンが豊富で夏バテ予防や疲労回復に役立つ

夏はしっかり水分補給を！

体の中の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。子供は体に熱がこもりやすく熱中症にかかりやすいため、しっかり水分補給をして予防しましょう。



『のどが渴いた』と感じた時には、すでに脱水の初期段階です。

子どもが飲みたがった時に飲ませるのではなく、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

子どもの水分補給には、『水』か『ノンカフェインのお茶』を！

特に麦茶はミネラル豊富でおすすめです。大量に汗をかいている場合は、電解質を含んだイオン飲料を飲ませて良いでしょう。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテを予防しましょう。

★夏バテに効果的な栄養素★

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

★食欲をそそる味付け★

- カレー粉→様々なスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味になります。
- 酢やレモンなどのクエン酸