



食育だより

令和7年8月号 なんぶこども園



一日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんは睡眠中に低下した体温を上昇させて、脳や身体を目覚めさせる効果があり、エネルギー代謝の活性化につながります。朝ごはんを抜くと…朝、起きた時のエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くため集中力が上がりません。工夫して手軽に食べて、エネルギーチャージして一日を効率的に過ごしましょう。

朝食にオススメの栄養素

- ◆ごはん・パン・イモ類・麺・シリアルなどの炭水化物
- ◆肉、魚、乳製品、納豆、豆腐などのたんぱく質
- ◆野菜、果物、海藻類などのビタミン・ミネラル類



夏は「スイカ」がオススメ

スイカの栄養素：ビタミンA、ビタミンC、カリウム、ミネラル、リコピン
スイカの栄養と効能

- ・体の熱を冷やし汗で失われるカリウムなどのミネラルを補給できます。
- ・90%が水分で構成されているため、水分補給ができ、熱中症予防に効果的です。
- ・カリウムが体内の余分な水分を排出し、むくみや高血圧予防になります。

🍉 スイカは夏の健康維持にオススメです！

おいしいスイカの選び方

- ・皮のツヤがあり、しま模様がくっきりしているもの
- ・軽くたたいた際に弾むような澄んだ音がするもの

🍉 スイカは収穫直後が一番おいしいので、できるだけ早めに食べましょう！

高温多湿になる夏場は、食中毒に気をつけましょう

夏季は湿度と気温が上昇し、多くの細菌が増殖しやすい環境になるため、特に細菌性の食中毒に注意が必要です！

食中毒の三原則

- ①清潔を保つ
- ②適切な温度管理
- ③加熱処理をしっかりと行う

