



栄養だより

6月号



令和8年5月25日
社会福祉法人国立保育会
練馬区立南大泉保育園
栄養士 笠井美穂

もうすぐ梅雨の季節を迎えます。これから雨の日が増え、蒸し暑さも感じられる時期になります。体調を崩しやすい時期でもあるため、毎日の食事を大切にして元気に過ごしていきましょう。季節の食材を取り入れながら、しっかり食べて元気に梅雨を乗り切りたいですね。

よく噛んで食べよう

よくかんで食べることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、だ液の分泌を促し、虫歯予防にもつながります。また、あごや口のまわりの筋肉が発達し、発音や歯並びの形成にもよい影響があります。さらに、ゆっくりかんで食べることで満腹感を得やすくなり、食べすぎの予防にもつながります。味や食感を感じながら食べることで、食事をより楽しむことができます。

ご家庭でのポイント

- ・一口の量を少なめに意識しましょう
- ・よく噛むことを声掛けしましょう
- ・ゆっくり食べる時間を大切にしましょう

毎日の食事の中で「かむこと」を意識することで、健康な体づくりにつながります。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。

梅雨を元気に乗りきろう!

梅雨は湿気が多く、体に余分な水分がたまりやすい季節です。食欲不振やおなかの不調につながることもあります。日々の食事に少し工夫を取り入れることが大切です。

整える食材

じゃが芋・山芋・かぼちゃ



→消化を促進し、体の水分バランスを整えます。

冷ます食材

きゅうり・トマト・なす



→体の熱を冷まし、体内の余分な水分を排出します。

温める食材

ねぎ・生姜・しそ



→体を温め、湿気を発散させる効果があります。

みそ汁の具にししたり、ゆで野菜にししたりと、いつもの食事に少し加えるだけでも十分です。毎日の食卓に無理のない範囲で取り入れながら、体調を整えて、元気に梅雨の時期を過ごしましょう。

6月は食育月間です

6月は「食育月間」です。食べることへの興味や感謝の気持ちを育てながら、楽しく食事ができるよう取り組んでいきます。ご家庭でも、「今日のごはんに何が入っているかな?」と話しながら、楽しい食卓の時間を過ごしてみてください。

6月の食育予定

- 4日 くま組 そら豆のさやむき
- 9日 ぞう組 うどん作り、出汁飲み比べ
- 26日 きりん組 サンドイッチづくり



5月の食育の様子



ぞう組で人参の皮むきをしました。きりん組の時のことを思い出しながら、ピーラーを上手に使い、真剣な表情で取り組んでいました。

