



栄養だより

8月号



令和8年7月27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 大竹菜絵

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をして暑い夏を乗り切りましょう。



体の冷やしすぎに注意



冷房の効かせすぎや冷たいものの取りすぎで、体を冷やしてしまいがちです。冷たいものを取りすぎると、胃腸の働きが鈍くなり、食欲不振や倦怠感、さらには夏バテの原因になることもあります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を温度を調節する、温かい飲み物を飲むなどの配慮が必要です。



夏野菜の効果について

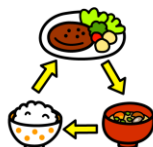


夏野菜には体を冷やす役割と、ビタミン、ミネラルが豊富など、その時期に身体が必要としている栄養素がたっぷりと含まれています。ぜひ食事に取り入れてみて下さい。



三角食べに挑戦

「三角食べ」とは、主食(ごはんなど)・主菜(肉や魚)・副菜(野菜類)を順番に交互に食べていく食事のスタイルを指します。三角食べのメリットをご紹介します。



味覚のバランスを学びやすい

それぞれの料理の味を交互に楽しむことで、濃い味ばかりに偏らず、薄味、酸味、苦味などに親しむ機会が増えます。



栄養バランスがとりやすくなる

複数のおかずを組み合わせることで様々な栄養素を摂取できます。

食事への集中力が持続しやすい

同じものを続けて食べるよりも、味や食感に変化があることで飽きにくくなり食事を最後まで楽しめます。

三角食べは栄養バランスや味覚の発達を助ける食べ方の一つですが、無理のない形で取り入れていくのが大切です。「いろいろな味を楽しめたらうれしいね」と、習慣づけることが効果的です。



7月の食育の様子



きりん組

とうもろこしの皮むきをしました



ぞう組

ブルーベリージャムサンドを作りました



きりん組、ぞう組でブルーベリー狩りに行きました。収穫したブルーベリーでみんなの前でジャムを作りました。



ぞう組は自分たちでパンにジャムを塗り、おやつに食べました。

8月の食育予定

くま組 とうもろこしの皮むき／ きりん組 食事のマナー／ ぞう組 三食食品群について