

8月 食育だより



暑い日が続いていますね。

暑さに負けず元気に過ごすためには、
「食事・水分・睡眠」が大切です。

のどが渇く前にこまめに水分をとり、
しっかり食べて夏を乗り切りましょう！



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり！
体をクールダウンし、暑さで疲れた体を
元気にしてくれます。

おすすめ夏野菜 //



トマト



きゅうり



なす



とうもろこし



かぼちゃ



すいか

★ 園でも旬の野菜を取り入れた給食を提供しています。



熱中症を防ぐポイント

1 のどが渇く前に 水分補給



こまめに水分をとり
ましょう。



2 朝ごはんを しっかり食べる



1日の元気のもとに
なります。

3 外遊びの後も こまめに水分補給



たくさん汗をかいた後は、
しっかり水分補給を。

4 夜は十分な 睡眠をとる



疲れをとって
体調を整えます。

たくさん汗をかいた時は、水分だけでなく塩分補給も大切です。
水やお茶だけでなく、経口補水液やスポーツドリンクも上手に活用しましょう。

朝ごはんで元気スイッチ！

おすすめの組み合わせ

朝ごはんは、眠っていた体を
目覚めさせる大切な食事です。
バランスの良い朝ごはんを、
元気に1日をスタート！

主食

ごはん・パン
など



たんぱく質

卵・魚・納豆
など



野菜・果物

野菜や果物で
ビタミンをプラス！



ご家庭でも
チャレンジ！

夏野菜に触れてみよう！

スーパーで一緒に選んだり、お手伝いをしたりすると、
野菜への興味がぐんと高まります。

この野菜は
何色かな？



どんなにおい
するかな？



ぜひ親子で会話を楽しみながら
旬の野菜に触れてみてください！

