

令和8年度

八尾市立認定こども園
調理室

食育だより



8月号



暑さが続き、食欲が落ちやすい季節です。夏を元気に過ごすにはしっかり食べて、十分な睡眠をとることが大切です。今月は「しっかり食べて夏バテ予防」をテーマに暑い時期でも食べやすい食事や、水分補給のポイントについてお伝えします。

しっかり食べて夏バテ予防

暑さが続く夏は、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりします。毎日の食事ですっきりと栄養素をとり、元気に夏を過ごしましょう。

○朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、体を目覚めさせる大切なエネルギー源です。
しっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう。



○水分補給をこまめにしましょう

汗をたくさんかく夏は水分補給が大切です。のどが渇く前に水分を補給する習慣をつけましょう。



○夏野菜を取り入れましょう

トマト、なす、ピーマン、とうもろこしなどの夏野菜には、暑い時期に体の調子を整えたり、たくさん遊ぶ元気のもとになる栄養素がたくさん入っています。



コラム

夏野菜をおいしく食べよう

こども園では、トマト、なす、ピーマン、とうもろこしなど、旬の夏野菜を献立に取り入れています。夏野菜カレーやピーマン入りの和え物、とうもろこしごはんなど、子どもたちが好きなメニューに夏野菜を加えたり、マヨネーズやツナのように食べやすい味付けを工夫したり、暑い時期でもしっかり食べられる食事づくりを心がけています。

夏野菜の代表「トマト」は、赤く色づき、ハリとつやのあるものがおすすめです。
また、持った時にずっしり重みを感じるトマトは実がしっかり詰まっていますよ。



お問い合わせ：八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。＼公式 Instagram はこちら／



YAO_KODOMDEN