



8月の食育だよ！

令和7年8月
 福知山市こども家庭部幼保支援課

暑い日が続き、暑さ、冷房の冷えで免疫力も低下する季節です。十分な水分補給・栄養バランスの取れた食事で、休息をしっかりと、元気に過ごしましょう。献立表を体調管理の参考にしてください♪

野菜に親しみ、健やかな成長を！
 8月31日は「野菜の日」です。野菜の色や形、においに注目！～たのしいね

☆なぜ野菜は大切？

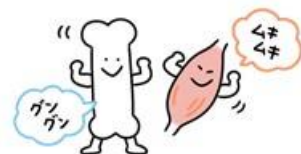
げんきの源



おなかすっきり！



成長の味方



☆野菜を食べないと？

・風邪や病気にかかりやすくなる

→野菜のビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。

・便秘になりやすくなる→食物繊維が、腸の働きを活発にし、便通を促します。

・成長に必要な栄養素が不足する→野菜には骨や血液を作る栄養素も含まれています。

・生活習慣病のリスクが高まる→将来的に肥満、糖尿病などのリスクを高めます。

☆工夫をしましょう！

1 毎日の食事に野菜をとりいれましょう



旬の野菜をあじわおう

2 苦手な野菜も一口たべてみよう



調理の工夫でおいしく食べよう

☆「食材」を意識しよう

こどもと買い物に行き、食材をみながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的です。食材を身近に感じ興味を持ち、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わえます。

見る



嗅ぐ



触れる



聞く



味わう



☆各園で菜園活動をしています

収穫した野菜に触れるなど、五感を意識しながら食事を楽しめます。



☆楽しい体験で「味覚」を育てる

食事を楽しみながら記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



☆知るともっとおいしくなる！夏野菜の栄養

トマト…赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりのゼリー質にはうま味成分の

グルタミン酸がたっぷり含まれています。

きゅうり…95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。

炒めてもおいしいです。

ピーマン…加熱してもこわれにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。

油で調理すると、免疫力を高めるB-カロテンの吸収が良くなります。

オクラ…ネバネバ成分のパクチンが胃や腸を整えてくれます。

なす…紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含まれます。

高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

