

食育だより

令和8年7月

福岡市子ども家庭部保健栄養課

食中毒にご注意を！

食事の温度管理にご注意ください
細菌を食品につけない／増やさない／や
っつけるで食中毒を予防しましょう。



知っていますか？

今月の旬の食材

旬の食材を今月は3種類紹介します。

- トマト：リコピンたっぷり！
うま味もたっぷりで汁物にも
- とうもろこし：夏のエネルギー源。
- 枝豆：たんぱく質、ビタミンが豊富
夏バテ予防に



園でも菜園活動で夏野菜を
収穫し、皮をむいたりお手
伝いをしています。



おいせ

夏の食欲アップ／食べやすい工夫

体温を下げようとして胃腸の働きが低下したり、水分をとりすぎて
お腹がいっぱいになってしまっていることが原因です。

食べやすい工夫で楽しく食べる事が大切です。



暑さに負けない 「食べる力」を育む夏の工夫

食べやすくなる食卓の3つのポイント

1 「つるつと」のごしをよくする

- 工夫：そうめんやうどんに、卵、豆腐、ささみ、細かく刻んだ夏野菜をトッピングして「臭だくさん」に
- おすすめ：冷製スープやゼリー、茶碗蒸しなど、のどごしが良いメニューも活用しましょう。

2 「さっぱり」で食欲をアップ！

- 工夫：酢、レモンを隠し味に。ねぎなどの香味野菜も風味が良くなります。
- おすすめ：トマトのサラダや、マリネ、レモン風味など
- 3 「回数」でカバー
- 工夫：おやつ（補食）で補います。
- おすすめ：おにぎり、ヨーグルト、フルーツ、枝豆など