



8月の食育だよ！



令和8年8月



福知山市こども家庭部幼保支援課



暑い日が続いています。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、給食では夏野菜をたっぷり使い、こどもたちが食べやすい献立を工夫しています。こどもたちは、元気いっぱいに過ごしています。

カラフル野菜は健康色！

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



水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。たっぷり味わって、からだのほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。たっぷりの水分が体温を下げ、ビタミンはからだの調子をととのえてくれます。

- ・トマト:クエン酸やリコピンがたっぷり！疲労回復に効果的です。
- ・きゅうり:90%以上が水分！体の熱を逃がしてくれます。
- ・とうもろこし:エネルギー源となる糖質が豊富で夏バテ予防にぴったり。



☆夏バテに負けないからだづくり



「朝、起きられない」「食欲がない」「体がだるい」といった夏バテの症状を防ぐためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝ごはんは1日のエネルギー源です。食欲がない時は、喉どおりのよいお味噌汁やスープ、フルーツ、ヨーグルトなどを一口でも食べる習慣をつけてみてくださいね。

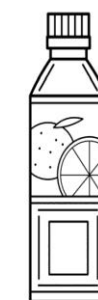


☆上手な水分補給のポイント

「常温に近いお茶や水」がおすすめです。「外から帰ったとき」「お風呂あがり」「寝る前」など、タイミングを決めてこまめにとるようにしましょう。冷たいジュースやスポーツ飲料は、糖分の摂りすぎでお腹がいっぱいになり、食事が食べられなくなる原因になるので注意します。

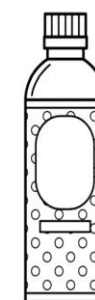
清涼飲料の糖分量くらべ

水分補給に清涼飲料をがぶがぶ飲んでいる人はいませんか？のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。



ジュース

やく約56g



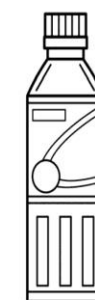
炭酸飲料

やく約55g



スポーツ飲料

やく約34g



低カロリー飲料

やく約29g



1日の砂糖の量は25gまでが目安です。

夏の食中毒に気をつけよう！

食中毒予防の3原則はつけない・ふやさない・やっつける

細菌が繁殖しやすく食中毒が発生しやすい時期です。調理の前や食べる前は石鹸でしっかり手を洗うなど、ご家庭でも衛生管理には十分気をつけましょう。

たくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん眠る。



基本的な生活習慣を大切にしながら、楽しい夏をお過ごしください。