



第一号

食育だより

朝ごはんって大事だよ！

令和7年8月1日
星ヶ丘二葉園
食育係

幼児クラスの子どもたちに朝ごはんは何を食べているか聞いてみると、パンを食べている子がほとんどで、お米を食べている子はクラスに5～6人。素麺や焼きそば、コーンフレークを食べているという子もいましたが何も食べずに登園しているという子も…。朝すっきり起きられず食べたがらない子もいるかと思いますが、生活リズムを整えて元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう！

朝ごはんに食べたいもの

◎ごはん・パンなどの炭水化物

集中力アップや腸内環境を整えてくれます。



◎牛乳・ヨーグルト・チーズ・卵などのたんぱく質
栄養素を体内に運ぶ働きがあります。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



◎野菜・果物などのビタミン・ミネラル
体に活力をつけてくれる食べ物です。



夏野菜の栄養

◎トマト

疲労回復や美肌効果、便秘改善などの健康効果があります。

◎なす

生活習慣病予防、むくみ解消などが期待できます。

◎きゅうり

骨を丈夫にしたり、貧血を予防します。

◎とうもろこし

糖質をエネルギーに変える、目の調子を整える効果もあります。

夏の水分補給

夏の水分補給は熱中症や夏バテを予防する為に非常に重要です。こまめな水分補給を心掛け一度に大量の水を飲むのではなく少量ずつこまめに摂取しましょう！

【水分不足のサイン】

① 喉が渇く

喉の渇きを感じる前に水分を摂りましょう。

② トイレに行く回数が少ない

3時間以上尿意を感じない場合は水分不足の可能性あります。

③ 尿の色が濃い

正常な尿の色は黄色ですが、脱水状態だと濃い黄色になります。

◎園では年齢や活動に合わせて水分補給の時間を設けています。今は声を掛けていますが、年齢が上がってくると自分で考えて出来るようになると思います。

水筒の管理方法

毎日使っている水筒、清潔にしていますか？管理を怠ると食中毒の原因になることも…。正しく使って食中毒を予防しましょう！

◎水筒の内部に錆や傷がないか確認する。

◎酸性度の高い飲み物は長時間水筒で保管しない。
金属成分が溶け出して食中毒のリスクが高まったり、水筒を痛めてしまいます。

◎日常的な手入れをし、正しい使用方法を守る。
しっかり洗浄して乾燥する事で錆の発生や水筒の劣化を防ぐ事が出来ます。



水分補給のポイント：喉が渇く前に水分補給をすることが大切です。園では活動前後、食事中、お昼寝明け朝夕の自由時間にもこまめに水分補給するように声を掛けています。