



食育だより

2026年
南丹のぞみ園

夏野菜を食べよう！

旬の夏野菜には、体に嬉しい栄養がたくさん含まれています。暑い夏はたくさん汗をかいて水分やミネラルを失いがちです。夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう♪

トマト



トマトに含まれる“リコピン”が、体を元気に保つためのお手伝いをしてくれます。日焼けによるお肌のダメージも和らげます。

ズッキーニ



きゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間。カリウムを多く含むので冷房でむくみがちな体もスッキリします。

オクラ



食物繊維が豊富な、ねばねばの成分が、おなかの調子を整えてくれます。和え物やそうめん、みそ汁の具にもピッタリです。

なす



水分たっぷりで夏にピッタリです。病気から体を守ってくれる効果があり、皮にたくさんの栄養が集まっています。



熱中症予防の4ステップ



① 1日3食たべよう

ごはんをしっかりと食べないと、水分やエネルギーが不足して熱中症のリスクも上がります。とくに、朝ごはんは1日を元気に過ごすためにとっても大切です。

② 暑さを避けよう

外出する時は、直接日光が当たらないように帽子をかぶったり日陰を利用しましょう。室内はエアコン、扇風機などを使ってなるべく涼しくしましょう。

④ こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に水やお茶を飲みましょう。汗をたくさんかいた時には、水分だけではなく塩分も忘れずに補給しましょう。

③ しっかり睡眠をとろう

睡眠不足で疲れが続くと、体温調節がうまくできず熱中症になりやすくなります。毎日十分な睡眠を心がけましょう。