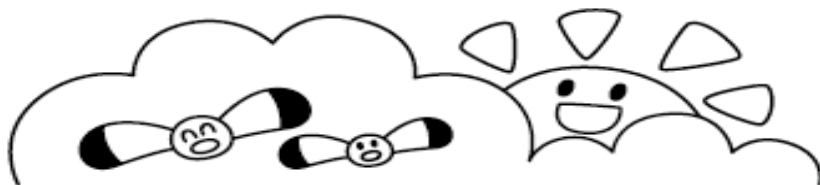




2025年8月1日
認定こども園 新宿ベアーズ
栄養士



夏本番です。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そして水分補給と休息
をとりながら、元気に過ごしていきたいですね。



今月の旬の食材

オクラ、冬瓜、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、すいか
など。

今月も夏野菜をたくさん取り入れた献立になっています。
水分やカリウムを多く含む夏野菜は、身体の中の
熱を下げたり、水分補給にも役立ったりします。



野菜への関心を高めよう！

8月31日は『**や(8)さ(3)い(1)の日**』



☆「見る」ことで抵抗感を減らす☆

食卓に野菜料理を出して、野菜を身近に感じることができ
る食事環境をつくることで、野菜に対する肯定感が上がります。

たとえ食べなくても、見るだけでも効果があります。

「見るだけ」→「一口食べてみよう」とステップアップすることを目指
しましょう。

☆食材に触れて関心と意欲をアップ☆

食材の色や形といった見た目や、感触、香りなど、一つ一つが五感を刺
激します。そういった経験が食材への興味や関心を高めて、楽しい記憶と
なり、食べる意欲を育てていきます。



☆食べている姿を見て、安心して挑戦できる☆

家族や友達が美味しそうに食べている姿を見て、子どもは安心感を抱
きます。“真似して食べてみよう”と思えるように、楽しい食事環境を整
えましょう。