



地域子育て支援だより

ぴよぴよつうしん



2025年 7月24日発行 葛西めぐみこども園



夏の健康を守る夏野菜



暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏の旬を迎える夏野菜です。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維があります。また、身体に良い働きをする野菜特有の機能性成分なども発見され、注目を集めています！

本格的な夏を迎えました。この時期はたくさん汗をかくため、体力を消耗しやすく食欲が落ちたり、睡眠が浅くなったりして体調を崩しがちです。

また、屋内外との温度差や、冷房の効きすぎも、体に負担をかける要因となります。こまめな水分補給や体を冷やしすぎない工夫を心がけたいですね。

生活リズムを整えながら、大人も子どもも、元気に夏を乗り切っていきましょう。

子どもの睡眠 寝かしつけのコツは…？



こどもの1日の平均睡眠時間は、1～3歳の乳幼児が昼寝を含めて合計11～12時間、3～6歳の幼児が合計で10～11時間が一般的とされています。

夜、なかなか寝てくれないのはなぜ？

👉 夜更かしや、「早く寝てほしい！」といった大人の気持ちが子どもに伝わったり、日中の刺激による脳の興奮状態など様々です。

👉 生活習慣を見直そう

身体のリズムを整える「体内時計」を正しく管理するために、朝の光をしっかりと浴びること！（7時までの起床を心がけましょう）

子どもが寝入るまではそばに居て安心感を得られるようにしましょう。手を繋いだりしながら「今日も楽しかったね」「明日は〇〇しようか」と話すのも良いですね。

ナス



油をよく吸うので炒め物に！
紫色のもとナスニンは、血管を綺麗にします。

うまみ成分たっぷり！

赤色のものリコピンは身体のさび付きを防ぎます。



トマト

キュウリ



水分がとても多く、食べる水分補給に！
カリウムはむくみ防止に役立ちます。

ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップします。



オクラ

ゴーヤ



ビタミンCが多く、苦み成分のモルデシンは胃を丈夫にし、食欲を増進させます。

ビタミンCが豊富！におい成分のピラジンに

は血液サラサラ効果もあります。



ピーマン

トウモロコシ



主食として食べる国があるほど栄養豊富！胚芽部分にはビタミンや無機がいっぱいあります！

豆と野菜のよいところをかね供えた食べ物。
大豆にはないビタミンCが含まれています。



枝豆

是非、ご家庭の献立に取り入れてみてください！