



すくすく Power パワー 令和7年 7月

えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

毎日くだもの200グラム運動

くだものには体調を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維など体に必要な栄養素が、豊富に含まれています。「毎日くだもの200グラム運動」とは、「くだものを毎日200g（よりたくさん）食べて健康な体づくりをしましょう」という運動です。バランスのとれた食事をするためには、くだものを毎日食べることがよいとされています。こどもは大人の半分量の100gが目安です。毎日の食事やデザート、おやつなどに取り入れましょう。



公益財団法人中央果実協会

「くだもの大好きっ子を育てよう！」

子育てママ&パパのための

くだものBOOK」より

果物の特徴

- 体の中の余分なナトリウムを、体の外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維の供給源です。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにしましょう。

食べるときに気をつけること

- 量が多いと感じるようでしたら、数回に分ける、料理に使用するなど工夫しましょう。また、果物は甘いものが多いため、摂りすぎにも注意しましょう。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は糖分が多いので、お菓子として考えましょう。
- 果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分が多いので量に注意が必要です。

おいしい果物の選び方



もも

- 全体的に色づいている
- ふっくらと丸みがある
- 果皮全体にまんべんなくうぶ毛が生えている
- 甘い香りがする

メロン

- 形が左右対称で、変形していない
- 果皮全体に張りがある
- ずっしりとした重みがある
- 特有の香りがある

すいか

- 形が左右対称
- 果皮全体に張りつやがある
- カット済みのものは、種が黒く、果肉に空洞や筋状の色ムラがないもの