

8月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

食育ワンポイント

夏バテに気をつけよう

夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



夏野菜の効能

-  水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。
-  皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。
-  加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。
-  赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。
-  夏バテ防止、疲労回復に効果的。

野菜と仲良くなろう

8月31日は「や(8) さ(3) い(1)」の日です。

野菜がおいしく食べられるようになるには、野菜を知って仲良くなるのが一番です。

調理前の野菜を子どもに見せて、手触りやにおいでその野菜を感じてもらいましょう。

そして、きゅうりなど生で食べられるものは、丸ごとかじる体験を！

「さわるとブツブツしているね」

「かじるとポリポリ音がするね」

「切ったら、どんな色をしているかな」

などの声掛けをしながら五感を使って楽しめば、野菜がどんどん好きになるかも！



今月のおすすめレシピ～トマトジャム～

材料<幼児1人分>

<材料>

- ・トマト 20g
- ・グラニュー糖 4g
- ・レモン汁 0.3g

作り方

- ① トマトは湯むきして、ざく切りし、グラニュー糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に水分が出てきたら鍋に移して火にかけ、とろみが出るまで煮詰める。
- ③ ②の粗熱がとれたら、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。

トマトを
トロトロになるまで煮詰
めると旨味も凝縮され
るよ！

