

# 食育だより

2023年夏号  
山の手保育園

梅雨が明けるといよいよ夏も本番となります。

子どもは大人に比べて体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。

また、食欲の低下は体力の低下につながりますので、しっかりと食事と十分な睡眠をとり、夏の暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう。



## 栄養たっぷり！夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6~9月のトマトには、栄養がたっぷり含まれています。

ビタミンA、Cが豊富なうえ、トマト特有の成分でもあるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。

うま味成分であるグルタミン酸も含んでいるので、生食以外にも肉や魚などと一緒に煮込むと甘みや美味しさがぐんと増します。

子どもの好きな料理にして、美味しく食べましょう。

給食では、麻婆豆腐にトマトを入れる予定ですので、お楽しみに♪



## 鮮度がポイント！とうもろこし



主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB<sub>1</sub>、E、食物繊維が豊富です。

日本では野菜感覚で食べられていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。

収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。

茹でる、焼く、蒸す、炒める、スープやサラダに活用するなど、一番美味しいこの時期に様々な調理法で楽しみましょう。

7月には、めろん組さんととうもろこしの皮むきを予定しています。その日のおやつに、ふかしとうもろこしとして出したいと思います。



旬

の

野

菜

オクラ 南瓜 胡瓜 ゴーヤ スイカ ズッキーニ  
とうもろこし トマト 茄子 ピーマン レタス