



🍴 今月の食育予定 🍴

- 🍅 トマトの収穫
- 🍆 きゅうりの収穫
- 🍆 ピーマンの収穫
- 🍠 ジャがいもの収穫  
ポテトチップスづくり
- 🐼 スイカ・ズッキーニの収穫

7月の行事食

土用の丑の日



今年の土用の丑の日は、7月24日です。園では、24日の午後のおやつで、「うなぎごはん」を頂きます。うなぎには、夏バテ防止にピッタリなビタミンB群や、ミネラルがたくさん含まれています。

七夕



天の川や織姫の織り糸にそうめんを見立て、七夕に行事食として食べられてきました。園では、5日の午後のおやつに「七夕そうめん」を頂きます。

暑い日が続き、夏の訪れを感じますね。たくさん汗をかき、体力を消耗しやすいです。こまめな水分補給を忘れず、毎日しっかりと栄養と睡眠をとり、暑さに負けないからだをつくり、元気に過ごしましょう！

今月の重点目標

夏バテを防止する



暑くなり始め、食欲が落ちる時期です。不足しがちな栄養をしっかりと食事から摂って健康で元気に過ごしましょう。

夏バテ予防に効果的な食べ物

- ★ **疲労回復** (ビタミンB・たんぱく質)  
豚肉・うなぎ・カツオ・卵・大豆・玄米・モロヘイヤ・ほうれん草・ごま など...
- ★ **疲労回復効果を高める** (アリシン)  
にんにく・ねぎ・五ネギ・ニラ・生姜 など...
- ★ **免疫力を高める** (ビタミンC)  
トマト・キウイ・レモン・大葉・ブロッコリー など...
- ★ **胃腸の粘膜を保護する** (ムチン)  
やまいも・納豆・オクラ・イモコ など...
- ★ **代謝が良くなる・食欲増加** (香辛料)  
わさび・こしょう・唐辛子・生姜 など...

オススメレシピ

トマトの和え物

《材料》 4人分

- トマト ... 140g (小1個)
- 青しそ ... 2g (4枚)
- 五ねぎ ... 70g (中1/3個)
- ごま ... 4g
- 酢 ... 6g (小さじ1)
- 砂糖 ... 2.5g (小さじ1)
- 食塩 ... 適量

《作り方》

- ① トマトを1cm角の角切り、五ねぎはためのち切り、青しそは千切りにする。
- ② 五ねぎと青しそは、湯がいて火を通す。加熱後、冷水で冷まし水気を絞っておく。
- ③ トマトと②、ごま、Aを和え、食塩で味を整えたら完成。



トマトの栄養素

抗酸化作用のあるリコピン、免疫力を高めるβ-カロテン、ビタミンC、むくみや高血圧を予防するカリウムなど、トマトには多くの栄養素が含まれています。



野菜をたくさん食べよう!!



野菜は健康を維持する上で、欠かせないので「好き嫌い」の食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目や、食感、味、匂いが気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。毎日の食事で、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

野菜をたくさん食べるコツ!

加熱をして「かさ」を減らす

煮たり、蒸したり、火を通すことで「かさ」を減らし、ほっと食べるとたくさん食べることができます。

出汁の味わいをプラス

出汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。出汁に含まれるうま味成分により、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

食べやすく切る

咀嚼力が未発達な子どもにとって、硬いものや繊維質があるものは食べにくく感じます。子どもの成長・発達に合わせた大きさに切ったり、野菜ごとに切り方を工夫することで、食べやすくなります。

調理方法を工夫してみる

苦味や辛味、特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理方法を工夫してみましょう。



甘味がある野菜やいもをプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、五ねぎやキャベツも加熱により甘味を引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう!

\* 子どもたちが楽しく野菜を食べるために、無理強いはいはいに避けたいです。強要するよりも、食卓に野菜料理を添えて、野菜を身近に感じることで、野菜に対する好意的な印象を持つことができます。