



# 食育だより

北方なかよし保育園  
2021.7.1

## 暑さに負けない夏のすごし方

◎朝食を食べよう



朝食は1日の元気の源です。  
しっかり食べましょう。

◎早寝早起きをしよう



生活リズムを整えるため  
早寝や早起きをしましょう。

◎冷たいものの  
とりすぎに注意しよう



冷たいものばかりとると、胃腸  
が弱って、食欲が低下します。

◎栄養バランスのよい  
食事をしよう



主食、主菜、副菜、汁ものをそろ  
えてバランスよく食べましょう。

## 夏のトマトは栄養たっぷり！

6月～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。  
ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、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を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと甘味やおいしさが増します。子どもの好きな料理にしておいしく食べましょう。

☆高率よく摂取するには？

- ・油と一緒に食べる(吸収力UP)
- ・ミキサーなどですりつぶす(ジュースやケチャップ等)
- ・完熟したトマトを選ぶ(約10倍リコピンが含まれる)



## ☆ トマトとオクラのサラダ ☆

(4人分)

トマト	160g	酢	8cc
オクラ	60g	醤油	12cc
かつお節	2g	サラダ油	12cc

(作り方)

1. トマトは湯向きしてコロコロに切る。
2. オクラは塩もみして茹で、輪切りにする。
3. 酢、醤油、サラダ油は混ぜ合わせておく。
4. トマト、オクラ、調味料を合わせる。  
最後にかつお節を加え混ぜ合わせる。

