



食育だより

令和6年7月号

北保育園

梅雨が明けると本格的な夏の到来ですね。大量の汗をかき、体力を消耗しやすい季節です。室内と室外との温度差や、冷房の効きすぎなどによっても体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給や身体を冷やしすぎないなど、夏ならではの体調管理に気を付けて元気に乗り越えていきましょう。

7月の目標



野菜を育てる
野菜のふしぎに気づく子ども



夏の水分補給の疑問

何を飲ませたらいいの

基本は水やお茶、特に麦茶はミネラル豊富で子どもも飲みやすいためおすすめです。

夏は喉が渴いたと感じる前にこまめに飲むのが大切です。

- 起床時
- 外から返ってきたとき
- 遊んでいるとき
- 入浴の前後
- 寝る時

どのタイミングで飲むといいの

★実は水分は食べ物からも摂ることができます★

きゅうりやトマト、なすなどの野菜はおすすめです。

きゅうりやなすには体を冷やす効果があります。

トマトにはβカロテン、ビタミンCが含まれており、美容作用、日焼けした肌の回復に効果があります。



～おすすめレシピ～

〈なすとトマトのスパゲッティ〉

材料 子ども2人分 大人2人分

豚のひき肉 250g

油 大さじ1

にんにく 少々

玉ねぎ(小) 1個

なす 2本

しめじ 1/2P

★ トマト缶 200g

ケチャップ 大さじ3

砂糖 小さじ1

塩 少々

コンソメ 小さじ1

パスタ 3束

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したらパスタを既定の時間茹でる
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒める
- ③ ひき肉を入れて火を通したら、玉ねぎを加えさらに炒める
- ④ なす、しめじを入れ火が通ったら、★を入れてひと煮立ちさせ味を調える
- ⑤ 茹でたパスタと絡めたら出来上がり