



令和8年 6月
天沼保育園
栄養士

6月になると気温や湿度が高くなり、細菌の増殖による食中毒が起こりやすい季節となります。外出した後の手洗いとうがいはもちろんですが、調理や食事の前の手洗いもしっかりと行うように心がけましょう。また、気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

子どもの食事を豊かにする6つのヒント ~後編~

先月号に引き続き、子どもの食事を豊かにするヒントをご紹介します。ご家庭と協力しながら、子どもたちにとって食事の時間がさらなる豊かなものになればと考えています。

4：栄養の吸収効率を高めるコツ

摂取した栄養を効率よく体に届けるための組み合わせのコツをご紹介します。

・ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC（柑橘類、ブロッコリーなど）と一緒に摂ることで吸収率がアップします。



・油とベータカロテン

にんじんやほうれん草に含まれるベータカロテン（体内でビタミンAに変わる）は、油と一緒に調理することで吸収率が格段に上がります。（例：炒め物、油を使った和え物）

5：楽しく食べる環境作り、食への興味を深める

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。

・お手伝いで参加意識を

買い物、調理（洗う、ちぎる）、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にいきましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。



・好きな食べ物を起点に

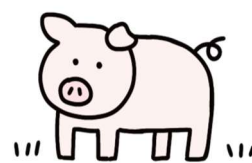
苦手な食材に固執せず、好きな食べ物を起点に、関連する食材や似た食感のものに挑戦してみましょう。

6：食への感謝を育むコツ

食育の最終目標は、命をいただき、それを支える人や環境に感謝する心です。

・命のつながりを意識する会話を

魚や肉、野菜といった食べ物がどのように私たちの食卓に届いたのか、その「命のつながり」を意識する会話を家庭でもぜひ取り入れてみてください。



・「ありがとう」を込めて食べる習慣

「いただきます」「ごちそうさま」を通して、食材や作ってくれた人への感謝を言葉にする習慣を大切にしましょう。

☆材料（子ども2人、大人2人分）☆

・ウインナー	60g
・なす	90g
・ズッキーニ	90g
・玉ねぎ	60g
・黄パプリカ	60g
・にんにく	少々
・油	適量
・トマト缶	120g
・酒	小さじ1
・ケチャップ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々

ラタトゥユ

★作り方★

- ①野菜は角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱しにんにくを炒め、香りが出てきたらウインナーを炒める。
- ③②に玉ねぎを加えて炒め、火が通ったら他の野菜も加えて炒める。
- ③トマト缶、ケチャップ、砂糖を加えて煮込み、塩・こしょうで味を調えれば完成！野菜の煮崩れに気をつけましょう。

フランスの郷土料理で、夏野菜の煮込みです。そのまま食べるのももちろん、パンと一緒に食べたり、パスタソースとしても活躍します。

