

令和7年8月 きゅうしょくだより



暑い日が続いています。

暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかり摂っていると、栄養のバランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。栄養たっぷりの食事を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

子どもは体温調節機能が未発達で暑さに弱く、脱水症状を起こしやすいため注意が必要です。特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。

園所では、時間を決めて活動の合間にお茶を飲むようにし、午前のおやつがない3歳児以上の子どもには、味噌スープを提供しています。味噌スープは、汗と一緒に流れ出るミネラル（カリウム、マグネシウム、カルシウムなど）や代謝によって失われるビタミンを水分と同時に補給できます。

トマトには栄養がいっぱい

トマトには、ビタミンCやビタミンEなどのビタミン類や、マグネシウムやカリウムなどのミネラル類、ペクチンなどの水溶性食物繊維などいろいろな栄養素がバランスよく含まれています。

ビタミンCやビタミンEには抗酸化作用があり、免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素を除去し、細胞を保護してくれる作用があります。また、カリウムにはナトリウムをからだの外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。

トマトが苦手という声をよく聞きます。子どもたちがトマトの味に慣れ、美味しく食べられるように、給食やおやつではラタトゥイユやジャムにして提供しています。

今月は、子どもたちにも人気のトマトジャムの作り方を紹介します。ご家庭でも、是非作ってみてください。

【トマトジャム】

○材料（作りやすい分量）

- ・トマト 1個
（約200g）
- ・砂糖 大さじ2～3
（好みの甘さで）

○作り方

- ①トマトの皮をむき、粗く切る。
（熱湯にサッとくぐらせるとむきやすくなります）
- ②鍋に①と砂糖を入れ、中火で水気をとばす。
（電子レンジで600Wで10分ほど加熱する）
とろっとしてきたら出来上がり！

クラッカーやパンにつけて
食べるとおいしいですよ♪



～夏バテ防止にオススメの食材～

豚肉・うなぎ

・疲労回復に効くビタミンB1が豊富

枝豆・チーズ

・たんぱく質やビタミンが豊富

オクラやトマト

・ビタミンCが豊富

など旬の野菜

・旬の野菜は栄養価が高いので効率よく栄養がとれます



～旬の食材～8月の献立より～

とうもろこし・なす・きゅうり・かぼちゃ・トマト・とうがん・ピーマン・すいか・もも

