



栄養士の

エプロンだより



【2023年度】 NO.7 1

暑さで体力の消耗が激しい季節です。暑い日が続くと、食欲が衰えて夏バテをおこしやすくなります。水分と旬の夏野菜をしっかりとって、夏をのりきりましょう！また、糖分の多いジュースを飲みすぎると、夏バテになりやすくなりますので、ジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。

夏野菜で体の中から涼しく！

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分やミネラルを補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。夏野菜を食べて、元気に夏をのりきりましょう！

夏野菜の塩昆布あえ

うま味がつまった塩昆布と夏野菜を使った簡単レシピです。

塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜と馴染みやすいです。

夏野菜と塩昆布5g（大さじ1）を食品用ポリ袋に入れて、振り混ぜて、馴染ませましょう。子どもと一緒に、楽しみながらポリ袋を振り振りしてください。



きゅうり 1本(100g)

2～3ミリ幅の斜め切りにしたきゅうりと塩昆布をポリ袋に入れる

トマト中 1個(120g)

一口大のざく切りにしたトマトと塩昆布をポリ袋に入れる



お好みで、ごま・ごま油・ポン酢を入れても美味しいです。ピーマンは赤ピーマンを混ぜると彩りがきれいになります。

オクラ 8～10本(100g)

オクラをさっとゆでて、1センチの斜め切りにする。オクラと塩昆布をポリ袋に入れる



ピーマン中 4個(100g)

ピーマンの種を取って、縦に千切りにし、ラップをして電子レンジで加熱をする。ピーマンと塩昆布をポリ袋に入れる。

◆とうがんのそぼろ煮

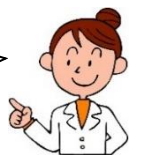
(4人分)

とうがん	300g
鶏ひき肉	80g
グリーンピース	大さじ1
かつおだし	300cc
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1強
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

- ①とうがんは、皮をむき、ワタをとって3cm角ぐらいに切って下ゆでする
- ②調味料と鶏ひき肉・①のとうがんを鍋に入れて煮る。
- ③とうがんが柔らかくなったら、グリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



とうがんは水分が多く、汗とともに失ったビタミン・ミネラルを補うことができ、夏バテ予防に効果があります。冷やして食べても美味しいです。とうがんは、すまし汁やコンソメスープに入れても美味しいです。





エプロンだより



【2023年度】NO.70

5月の大型連休も終わり、徐々に日常生活に戻ってきた頃だと思います。疲れがでてくる時期でもありますので、十分な栄養をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。また、5月に入ると、真夏のように熱くなる日もありますので、水分補給を忘れないように気をつけましょう。

☆乳幼児期の食事について☆

幼児期は生涯にわたって、基本的な食習慣と生活習慣がつけられる基礎づくりの大切な時期です。いろいろな食体験を通して、食を楽しむ心を育みましょう。

*0歳（離乳食）のころ

初めての食べ物は口からだして嫌がる場合がありますが、嫌いな食べ物と決めないで、日をおいたり調理法を変えて食卓にだしましょう。
☆保護者自らが食事を楽しむ
☆個人差があるので、お子さんの成長や発達に応じて離乳食を進めましょう。

*1歳のころ

自分の食べ物と家族や友達が食べているものを認識できる年齢
食体験も少ないので、好き嫌いがあるというよりも、好きなものを食べたがる傾向があります。
☆好きな食べ物を認めてあげる
☆嫌いな物は一口でいいのですすすめましょう。無理強いせずに



食べ方も成長しています！



*4歳～5歳のころ

好き嫌いは2歳～3歳と同じです。
☆食材にふれる体験や簡単な食のお手伝いなどで、食べることへの関心を育む時期です。

*2歳～3歳のころ

好き嫌いははっきりしてくる時期です。全部食べなくてもよいので、一口でも食べられたらほめてあげましょう。
☆お菓子やジュースの回数と量に気をつけて、空腹で食卓に座りましょう。

◆鶏肉のからあげ

(材料 3～4人分) 保育所給食のメニューです

鶏肉	300g
おろししょうが	1/2かけ
砂糖	大さじ1弱
薄口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 鶏肉を調味料に漬け込む。このとき、少し揉み込むようにする。
- ③ 片栗粉をまぶして、油で揚げる。

子どもたちの大好きなからあげです。保育所ではお誕生日会にだしています。片栗粉にカレー粉を混ぜて、鶏肉にまぶして油で揚げると「カレー風味からあげ」になります。

