



食育だより 7 がつ

令和 7 年 7 月 まゆみの里保育園

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりととり、水分補給もこまめにしましょう。

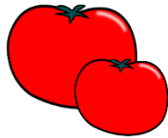


ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9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、子どもを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、甘み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。

園でも生トマトだけでなく、鶏肉のトマト煮や、ミートソーススパゲッティにして提供しています。



乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心掛けたいものです。

汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えましょう。

一般的なイオン飲料（スポーツドリンク）には、糖分が大量に含まれているため、日常的に飲ませることはおすすめしません。

また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。下痢・嘔吐・発熱等で脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用するもので、乳幼児には「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常的に利用すると塩分の摂り過ぎになります。

いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

7 月のおすすめ スパゲッティカレーソース

<材料> *3歳以上児一人分の量

・スパゲッティ	50g	・トマトケチャップ	50g
・豚ひき肉	30g	・中濃ソース	2g
・玉ねぎ	30g	・カレー粉	0.3g
・にんじん	10g	・食塩	0.5g
・ピーマン	5g	・醤油	5g
・エリンギ	5g	・料理酒	5g
・トマト缶 又は		・有塩バター	1g
生トマト	4g	・サラダ油	1g
・サラダ油	0.5g	・薄力粉	3g

<作り方>

- ① 温めたフライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を入れて炒め、みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギを入れ、炒める。
- ② ①にトマト缶又は生トマトを入れ、加熱する。
- ③ ②に調味料 A を入れ、さらに加熱する。
- ④ 別鍋に有塩バターとサラダ油を入れ、加熱し、小麦粉を加えてよくかき混ぜ、ルウを作る。
- ⑤ ③に④を少量ずつ加えて煮込み、とろみをつける。
- ⑥ 茹でたスパゲッティに⑤をかけて完成。

調味料 A

