



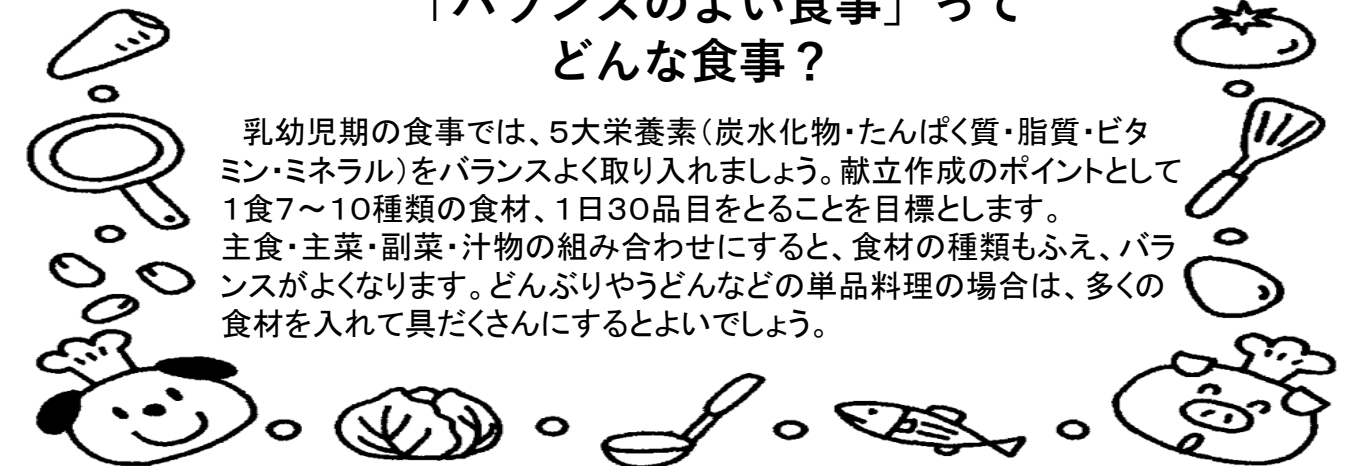
食育だより

暑い日が続きますね。でも暑いからと冷たいジュースやアイスでお腹を満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB1がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。



「バランスのよい食事」って どんな食事？

乳幼児期の食事では、5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく取り入れましょう。献立作成のポイントとして1食7~10種類の食材、1日30品目をとることを目標とします。主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせにすると、食材の種類もふえ、バランスがよくなります。どんぶりやうどんなどの単品料理の場合は、多くの食材を入れて具たくさんにするとよいでしょう。



金魚すくいゼリー

材料【子ども一人分】

- ・ゼラチン・・・2g
- ・リンゴジュース・・・60g
- ・砂糖・・・適量
- ・すいか、メロン、キウイなど適量



作り方

- ①ゼラチンを熱湯でよく溶かしておく。
- ②リンゴジュースを加え、よく混ぜる。
甘みが足りなければ砂糖を足す。
- ③果物を魚の型で抜き、器に並べて入れ、ゼリー液を流して冷やし固める。

☆大きなバットに作り、金魚すくいのようにお玉で取り分けると楽しいですね。

☆オレンジ、アセロラなどのジュースでゼリーを薄く作り、魚型に抜いてもいいですね。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質・脂質・糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では主食になる貴重な穀物として食べられている食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

