

食育だより

2021年 8月号
とこちゃんみっく保育園



1年で一番暑い季節がやってきました。
水遊びやプール遊びが楽しみですね。たくさん遊んで
夏バテしないようにしっかり食べて暑い夏も元気に楽しみましょう。

< 8月の南犬立より >

トマトゼリー



材料 大人2人・子ども2人分

- ・ トマト 1個 (約250g)
- ・ 砂糖 大さじ 2
- ・ 水 大さじ 2
- ・ セラチン 5g
- ・ リンゴジュース 1と1/3カップ
- ・ レモン汁 小さじ 2/3

作り方

- ① 水にセラチンを入れレンジで10秒ずつ加熱し、
何度か温めて溶かします
- ② リンゴジュースに砂糖をカネ、レンジで50℃
程度まで温め ① とレモン汁をカネ、バットに
流して冷蔵庫で冷やし固めます
- ③ トマトの皮は湯むきし小さめに切っておきます
- ④ 固まったゼリーをフォークでくずし(クラッシュゼリー)
トマトを混ぜて完成です

丈夫な身体を作る栄養素

食事を通して夏バテにも負けない丈夫な身体を作りましょう。

- ・ たんぱく質 (体内調整、ホルモンの材料) → たまご、肉、魚
エネルギー源 など
- ・ ビタミンC (免疫力を高める、シミ予防) → 果物、野菜
抗酸化作用 など



テラスの野菜さんたちも
元気いっぱい、大きくなあれ!!

- ・ ビタミンB1 (糖のエネルギー代謝アップ) → 豚肉、枝豆、豆腐
- ・ ミネラル (体内水分調整、
血圧調整、骨や歯を形成) → 海藻、乳製品、夏野菜

8月南犬立のお知らせです

なす・冬瓜・梨 が登場です

まだ、食べたことがない食材は

ご家庭で試してみてくださいませ

