

# 食育だより

東広島市立木谷保育所

令和6年8月1日

Tel (0846) 45-4322

夏本番！子ども達は、水遊びやプール遊びを楽しんでいます。夏バテしないように栄養いっぱいの「夏に食べたい食材」を上手に使って、暑い夏を元気に過ごしましょう！

## 夏に食べたい食材

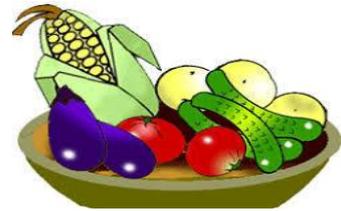
### ビタミンB群を多く含む食材

ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり食欲が落ちたりするので、食事に積極的にとりいれましょう。



### 夏野菜

水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激して消化を助ける働きがあります。



### 7月の献立で子どもたちがよく食べたサラダのレシピ！

小学校1年生の国語の教科書にも載っている「サラダで元気」のりっちゃんのさらだです。

#### {材料}

・ハム	4～5枚	調味料	
・キャベツ	1/4 個	・酢	20g
・きゅうり	1本	・油	5g
・にんじん	1/4 本	・砂糖	15g
・コーン	30g	・塩こしょう	少々
・トマト	1/2 個		
・かつお節	3g		
・塩こんぶ	3g		

#### {作り方}

- ① ハム・キャベツ・にんじんを千切り、きゅうりを輪切り、トマトは小さい角切りにカットする。  
(保育所ではトマト以外をサッとボイルします)
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ コーン、かつお節、塩こんぶと①と②を混ぜ合わせるとでき



## ☆デコレーションゼリー☆

フルーツと☆のお菓子  
をのせて出来あがり！  
わぁ～おいしそう☆

18日のおやつするとき、ゼリーをデコレーションして食べてもらいました。クールゼリーの素にかき氷のいちごのシロップとブルーハワイのシロップを入れて色をつけました。ほかにもいろんな色をつけても面白いですね！

