

# おいしいね！おいしいよ！ 令和6年度8月 寝屋川市保育課

眩しい太陽の日差しと共に夏がやってきました。

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかり休息をとりながら、暑い夏を元気にすごしましょう。



## 8月は大阪府食育推進強化月間

☆「野菜の日」(8月31日)

野菜の栄養価やおいしさを見直してもらう目的で、食料品流通改善協会などが1983年に『や(8)さ(3)い(1)』の語呂合わせから、制定しました。



### とまとせりー トマトゼリー

【材料】

- ・トマト 50g
- ・砂糖 6g
- ・みず 35g
- ・粉寒天 0.8g
- ・100%リコジュース 40g

【作り方】

1. トマトは湯むきし、1cm角位に切る。全体に砂糖をふりかけ、なじませる。
2. 寒天と水を鍋に入れ、かき混ぜながら火にかけ、沸騰させて寒天を煮溶かす。
3. 2に1とリコジュースを加えて沸騰直前まで加熱する。
4. 3を型に流し入れ、冷やし固める。

### ●子どもの「食」Q&A

#### Q. 野菜をたくさん食べてほしい！

A. 【野菜の量】生の野菜は“かさ”が多くて、量そのものがあまり食べられません。煮物、和え物、汁物など、煮たり茹でたりして火を通すと、“かさ”が減ってたくさん食べることができます。

【野菜の種類】たくさん種類の野菜を食べたいときは中華料理がお勧め。中華の野菜は実はバリエーションが豊富なのです。

#### 【夏野菜で熱をとりましょう】

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・もやし・オクラ・ほうれん草などの夏野菜は体の余分な熱をとるものが多いです。

### じょうず すいぶんほきゅう 上手に水分補給をしましょう

暑い毎日が続きますが、ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎには気を付けましょう。糖分の取り過ぎで空腹を感じにくくなり、夏バテの原因になります。また、虫歯や肥満の原因にもなります。水分補給は水やお茶を選ぶようにしましょう。

