

# 食育だより 令和6年8月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市子ども育成課

暑い日が続きますが、元気に過ごしていますか？夏の疲れが出てくる頃です。体の変化に気をつけ、たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう。



## 季節の食べ物 ～夏～

夏に旬を迎える夏野菜は、水分が豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれます。また、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

**トマト**  
赤い色はリコピン。抗酸化作用があります。



**オクラ**  
粘り気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善します。

**なす**  
皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素の生成を抑えます。



**ピーマン**  
加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整えます。

**きゅうり**  
水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できます。



**枝豆**  
豆と野菜の両方の栄養を併せ持ちます。夏バテ防止・疲労回復に効果的です。(誤嚥に注意して食べましょう)

**ゴーヤー**  
苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。

## みんなのために、お手伝い！

小さな子どもでも家族の一員として、お手伝いをしましょう。お手伝いをすることで、食事に興味が出たり、食べる意欲にもつながります。

後始末が大変…と思う保護者がいるかもしれませんが、子どもが出来るようになる「助かる！」「うれしいな！」と思う時が来るはず。お手伝いが終わった後は「ありがとう」の一言を忘れずに伝えましょう。

### 【お手伝い、やってみよう】

- ◎テーブル拭き
- ◎食器運び
- ◎食器・はし並べ
- ◎玉ねぎの皮むき
- ◎ミニトマトのヘタ取り
- ◎味付け
- ◎盛り付け
- ◎お皿選び
- ◎後片付け
- ◎など



簡単！  
かむかむレシピ



## たこ焼き風トースト



ソースとマヨネーズでたこ焼きそっくりな味わいです。おやつはもちろん、食欲の無い朝にもおすすめです！  
具を乗せたり、ソースをかけたり子どもと一緒に作ってみてください。

### 【材料】 作りやすい分量

- ・食パン・・・2枚
- ・バター・・・小さじ2
- ・たこ焼きソース  
・・・小さじ2
- ・揚げ玉・・・大さじ3
- ・刻みねぎ・・・大さじ2

### 【トッピング】

- ・たこ焼きソース
- ・マヨネーズ
- ・かつお節
- ・青のり
- ・紅ショウガ など

適量

### 【作り方】

- ①パンにバター、たこ焼きソースを塗り、揚げ玉、刻みねぎを散らし、端からくるくるとラップで巻いてしばらくなじませる。
- ②ラップを外し、オーブントースターでこんがり焼く。4等分に切り、お皿に盛りつける。
- ③好みのトッピングをかける。

\*口の中に入れる一口の量を調整して、よく噛んで食べましょう。  
\*1cm角の茹でたこを入れると、さらにたこ焼きそっくりになります！