



こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ
「就学前のお役立ち情報」
でご覧いただけます。



お知らせ

水分補給のポイントについて



起床時、食事中、外出・入浴前後などの
タイミングで、こまめに水分をとみましょう。

必要な糖分・ミネラルは、ご飯や
おかずなどから補給ができるので、
食事が食べられていれば、水・麦茶
で十分です。



スポーツ飲料は、高熱や
脱水時など、緊急性がある
場合の水分補給として、上手
に活用しましょう。



旬の「トマト」をおいしく食べよう



旬のトマトは、みずみずしくさわやかな甘みが特徴です。赤色が濃いほどリコピンが多く含まれているので、夏の紫外線による肌のダメージを防いでくれます。

選ぶ際は、赤色で色ムラがなく、ヘタは緑色でピンとしているものがおすすめです。



今月のレシピ 鶏肉のトマトマリネかけ



～材料～（おとな2人分）

鶏肉	150グラム
酒	小さじ1/2
塩	少々
油	適量
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本
★油	小さじ1
★レモン汁	小さじ1/2
★酢	小さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★塩	ひとつまみ

～作り方～

- ① 鶏肉は酒・塩で下味をつけ、フライパンに油を熱し焼いておく。
- ② トマトは角切り、玉ねぎは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- ③ 耐熱容器に★の調味料・②の野菜をよく混ぜ合わせ、
電子レンジ（500W 1分程度）で加熱し、冷ましておく。
- ④ ①の鶏肉に③のトマトマリネをかけたら、出来上がり！



Point トマトは皮をむくと小さなお子さんでも食べやすくなります！
酸味が強い場合は、油で炒めたり、砂糖を加えたりすると
酸味が和らぎ、おいしく食べられます。