

# 7月 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。↓

暑さに負けないように、しっかり食べて、水分補給をして毎日を元気に過ごしましょう。  
梅雨明け後には、厳しい暑さとなりますので、旬の野菜を取り入れながら、夏を乗り切っ  
ていきましょう。



## 子どもの間食(おやつ)について



幼児期は胃が小さく、3回の食事だけでは、1日に必要な栄養量がとりきれません。活動量も増えてき  
ますので、とりきれない食品を、1日2回程度に分けて補います。

## ★おやつ組み合わせポイント★

午前おやつ(50～70 kcal 程度)



ヨーグルト(小)1個



牛乳 70～100ml

バナナ 1/2 本



午後おやつ(150～200 kcal 程度)



おにぎり 80g+麦茶



焼き芋 50g+牛乳 100ml



☆水分と組み合わせると食べやすくなります。

☆市販菓子の場合は、甘すぎず、塩分や油が多くないものを選びましょう。



## 旬のトマトをおいしく食べよう



トマトに含まれるリコピンは、強い抗酸化作用があり夏の強い紫外線による肌のダメージを予防します。  
また、熱に強く油と一緒にとると吸収率がアップします。



## 今月は「トマ玉スープ」のレシピを紹介します



～材料～(おとな2分)

トマト 1/2 個(80g)

たまねぎ 1/2 個(100g)

だし汁 2カップ(400ml)

塩 小さじ 1/4(1.5g)

しょうゆ 小さじ 1/3(2g)

片栗粉 小さじ 1/2(1.5g)

鶏卵 1 個(60g)

ごま油 小さじ 1/2(2g)

～作り方～

- ① トマトは皮をむき 1cm角、たまねぎはスライスに切る。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、①のトマト・たまねぎを入れ煮る。
- ③ ①の具材がやわらかくなったら、塩・しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。溶きほぐした鶏卵を回し入れ、ごま油を加えたら出来上がり。



Point トマトと卵の旨み、そして玉ねぎの甘み  
で、薄味でもおいしくいただけます。



クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる  
野菜レシピを紹介しています。ぜひ、作ってみてください！➡



足立区



知ると分かる。  
すると変わる。  
SDGs MODEL ADACHI