



# 食育だより

## 収穫した夏野菜でクッキング

7月31日(月)に、らいおん組(年長)の子ども達が育て収穫した、白なすとミニトマトを使ってクッキングをしました(^\_-)☆



包丁は、みんなとても上手に使用していました！具材のトッピングではそれぞれの個性がでていました😊  
「レシピ紹介」で作り方を紹介しています。ご家庭でも親子で作ってみてください！



## 食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう！

食欲を増す工夫

**食欲を刺激する！**

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

**食事の彩りを意識！**

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

**香辛料**

トウガラシ、こしょう、カレー粉

**香味野菜**

青じそ、みょうが、ねぎ、しょうが、にんにく

**酸味のある食べ物**

酢、梅干し、レモン

**楽しく食べる！**

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。