

これからの本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。

## 「まごわやさしい」の「ご」

「ご」：ごま (種実類)  
ごま・ナッツ類



ごまは離乳食後期～スタートしましょう。  
使うときは、「すりごま」を。  
おにぎりに混ぜたり、煮物や炒め物・和え物に  
使ってみるのがオススメです♪

### ナッツは5歳以降に！

気管に入りやすく、気管支炎や肺炎、窒息の恐れ  
があるので5歳頃までには食べさせないようにし  
ましょう。(固い大豆などの豆も同様です)

ごまもナッツもアレルギーの可能性があるので  
初めて食べる時は、少量にしましょう。

ごまやナッツには  
体に良い脂質がいっぱい！  
また豊富に含まれている  
ビタミンEには  
抗酸化作用があります。  
また、細胞膜を健全に保つ  
はたらきもあります♪



## じょうずに水分補給をしよう！

### ☆こまめな水分補給

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。  
食後、帰宅後、お昼寝前後など水分を摂る時間は大人が気にかけてあげましょう。



### ☆水分補給は「水」か「麦茶」！

#### 食事からも水分補給♪

主食はパンよりごはんのほうが水分量が多いです。  
おかゆやリゾットはさらに水分量が増えます。  
おかずは炒め物だけでなく煮物や蒸し物などと  
調理法を変えるだけで水分を増やすことができます。  
食材では今旬のトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が水分たっぷりで、  
さらにカラダにこもった熱を体内からクールダウンしてくれます♪

食事にみそ汁をつけると  
夏に失われる塩分・水分  
の補給にもなります♪



## 避けたい食品添加物③

### 合成着色料

「着色料」と表示してあります。

【含まれている食品】

焼き菓子、和洋菓子、粉末食品など

【効果】

食品を着色する。

【リスク】

赤血球減少、ヘモグロビン値低下、  
発ガン性甲状腺機能障害、染色体異常など



※赤色2号、赤色102号、黄色4号、  
青色1号などの合成色素があります。

## 夏野菜リゾット



材料 (1人分)

- ・トマト…20g
- ・なす…10g
- ・玉ねぎ…10g
- ・ズッキーニ…10g
- ・塩コショウ…少々
- ・オリーブオイル…2g
- ・ごはん…100g
- ・水…50g
- ・粉チーズ…少々

作り方

1. 夏野菜は角切りにし、軽く塩もみをします。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、1を炒めて  
ごはん、水を入れて煮込みます。
3. 器に盛り付け、粉チーズをふって完成。

エネルギー:198kcal たんぱく質:3.2g