



つぼみ

那珂市地域子育て支援センター

令和7年8月

No.2

いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。今回は、お子さんの健やかな成長には欠かせない『栄養』です。「五大栄養素」を意識することでバランスの良い食事につながります。今年の夏は、毎日暑い日が続いているので、そんな時は季節の食べ物を取り入れていきましょう。大自然のパワーをもらいながら夏バテしないように、『健康第一』で過ごしましょう!!

夏野菜を使った簡単レシピを参考に、ぜひ作ってみてくださいね。



すごいぞ! 夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてください。

キュウリ・レタス
など



体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナス
など



汗で失われるミネラル
やビタミンが豊富。

トマト



日焼けした肌を回復させる。

つぼみでは、夏野菜のなす、ピーマン、おくら、ミニトマト、ゴーヤを育てています。収穫した際には、玄関に置いてありますので、どうぞお持ち帰りください。

夏野菜をモリモリ食べて、元気に過ごそう!!



成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

炭水化物

体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外も豊富だよ

タンパク質

筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

ミネラル

水分調節など、体の様々な機能を動かせる。

ビタミン 野菜や果物以外でもとれるよ

ほかの栄養素の働きを助ける。

少量でパワー発掘!

脂質

体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。

栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。

野菜をおいしく

ねばねば和え

【材料】※大人2人・子ども2人分の分量です。
 オクラ……………5本くらい
 モロヘイヤ……………1袋
 納豆……………1パック
 シラス……………大さじ1
 かつお節……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】
 ①オクラはゆでて輪切りにする。
 ②モロヘイヤは茎から葉を取り、ゆでて刻む。
 ③①②を合わせ、納豆、シラス、かつお節を加え、しょうゆで味付けする。

ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

ビタミンBが豊富な食材

豚肉、レバー、エダマメ、大豆、ゴマ、胚芽米、など