



## 食事は健康な心と体づくり！

心と体が大きく成長する学童期。「食」は健康な心と体をつくり、豊かな人間性をはぐくんで生きる力をもたせてくれます。夏休みの過ごし方もいろいろあります。親子で食事作りをすることで食品に関心を持ち、作って食べることを楽しむ機会にしてみたいかがでしょうか。



### 命の大切さ

植物は生きていくための栄養を自分の力で作り出すことができませんが、私たち動物はそれができないので、生き物の命をいただいで生きていかなければなりません。食品に触れることで採れた場所、作った人など食べ物に興味をもち、命の大切さに気づくよい機会になります。

### 食を楽しむ

食事は健康な心と体のかけ橋。特に成長期の子どもにとって五感（見る・聞く・嗅ぐ・触る・味わう）をすべて使う調理体験は貴重です。将来を担う子どもたちが健全な食生活を実践している基本的な力を身につける

ことは、とても大切なことです。そのためには、日常生活のなかで「食」を通して幸せを味わえること、「食」を楽しむことができるということが大切です。京都市女子大学栄養クリニックは家庭や地域での食育推進を応援しています。お気軽にご相談ください。

### 親子でつくる夏のおやつ

トマトの嫌いな人にもおすすめ。トマトは糖分が多く、ビタミンC、カロテンに富み夏バテ解消に最適。トマトの赤色はリコペン、強力な抗酸化作用があり、がんや生活習慣病を予防し、豊富なカリウムは血圧を正常化させてくれます。

### トマトジュレ



(材料 5人分)

- A { さとう 40g  
水 50ml  
煎茶パック 1個

完熟トマト (小) 5個 / トマトジュース 200ml  
オレンジジュース 150ml / さとう 40g  
レモン汁 1/4個 / ゼラチン 10g

<作り方>

- ① 煮溶かしたAと湯むきしたトマトをポリ袋に入れ一晩つける。
- ② ゼラチンを（水大さじ 3+①のシロップ液半量）に振り入れる。
- ③ 二種のジュースを鍋で温め、さとうと①の残りシロップを加え、温まれば②を加えてゼラチンを完全に溶かしレモン汁を加えて粗熱をとる。
- ④ 5つの器に①のトマトと③を分け入れ、冷蔵庫で冷やす。

## 親子で料理を楽しんでみませんか？

東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、子どもさんも一緒に料理をしませんか。親子で一緒に学べる素敵な夏休み体験です。

### 募集！親子料理教室

開催日 7月31日 (金)

午前10時～午後2時

場所 京都市女子大学栄養クリニック

対象 東山区在住の小学生と保護者

定員 10組20名 (先着順)

参加費 大人千円・子ども五百円

締め切り 7月23日 (木)

申し込み 京都女子大学

栄養クリニック

(0531-2136)

受付時間 9時30分～16時  
持ち物 エプロン・手ふきタオル  
三角巾・お子様用の箸

— お料理 (予定) —

- \*花びらすし
- \*夏野菜と豚しゃぶサラダ
- \*京のお吸い物
- \*デザート (すいか寒天)