



食育だよ!

2024年7月1日発行
ニチイキッズあいずみ北保育園



7月に入り暑さもじわじわと迫ってきました。もうすぐ夏本番です!夏は、プールやお祭りとの時期ならではの楽しいことがたくさん待っています。元気に楽しい夏を過ごせるように夏バテしない体を食事から作っていきましょう!

♪園で夏野菜を育てています

今年も園では、夏野菜のなす、きゅうり、トマトを育てています。太陽の光を浴びてぐんぐんと大きくなっています。秋にはお芋ほりもあります。収穫するのがとっても楽しみです。



なす 身体を冷やす効果があり、油との相性が抜群!揚げなすにしてから味付けすると、食べやすくなります。



きゅうり 96%が水分で、残りの4%がビタミン類。みずみずしい歯ざわりで食欲もそそります。



トマト リコピンという免疫力を高め抗酸化作用をもつ栄養素がたっぷり含まれています。

ふりかけを作ったよ!~りす組さん~



6月13日(木)りす組さんでふりかけ作りをしました。自分で好きな具材をえらんで容器にいれてしゃかしゃかと振ります。どんな音がするかな、どんなにおいがするかな♪「いいにおいする~♪」とみんなで作って楽しそうでした。手作りふりかけはその日の給食のご飯にかけて食べました。「また作りたい!」「おいしい!」とよく食べてくれましたよ。

