

食育だよ

2024年7月
ニチキッズ飯山保育園

夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

おもいっきり給食

<かぼちゃようかん>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・かぼちゃ 280g
- ・砂糖 20g
- ・豆乳 30g
- ・粉寒天 1.5g
- ・水 25g



<作り方>

1. かぼちゃは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで加熱する。
【参考】500wの電子レンジで5分程度
2. 1をマッシュし、砂糖と豆乳を加え混ぜる。
3. 鍋に水・寒天を入れ、混ぜながら加熱する。沸騰したら弱火にし、1分間かき混ぜながら加熱する。
4. 2に3を加えよく混ぜ、型に入れ冷やし固める。

旬の食材



かぼちゃ

ビタミンC・B1・B2・Eなど、抗酸化作用の高いビタミンが豊富で夏バテ対策にも効果的です。ほくほくと甘いので、おやつに取り入れるのがおすすめです。



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をすれば、子どもでも食べやすくなります。



トマト

ビタミン類が豊富だけでなく、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。ちなみに、普通のトマトよりもミニトマトのほうが栄養成分が多く含まれています。

7月の食育活動

【夏野菜の栽培】

園庭で、夏の野菜たちが育っています。
何の野菜か分かるかな？



【時計ごはん作り】

時計ごはんの上に、にんじんの針を乗せました。
乗せたと思ったらすぐにパクリ！おいしかったね。

