

食育だよ

2024年8月
ニチイキッズ飯山保育園

真夏の日差しが眩しいですね。暑さとのお付き合いは上手にできていますか？暑さに負けない夏の食事をしましょう！

おもいっきり給食

<ぶるぶるわらびもち風>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

子ども2人分(対象年齢1歳児以上)

・片栗粉	32g	・きな粉	6g
・黒砂糖	6g	・砂糖	4g
・水	150g	・塩	0.2g



→ A: 混ぜ合わせる

<作り方>

1. 鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれてよく混ぜる。
2. 1を強火で加熱し、木べらなどで絶えず混ぜる。
3. 固まり始めてきたら弱火にし、ひとまとまりになるまで混ぜながら加熱する。
4. 3をバットに入れて平らにし、冷蔵庫で冷やす。
5. 4を切り分け、Aをまぶす。

旬の食材



モロヘイヤ

他の緑黄色野菜の群を抜いて、カロテンや多くのビタミン類が豊富です。特にカロテンはにんじんの約1.4倍で、また普段の生活で不足しがちなカルシウム、鉄分なども含まれます。



おくら

オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は主に食物繊維です。また、ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



すいか

すいかはキュウリと同じ<ウリ科>で、果物ではなく野菜に分類されています。みずみずしく、疲労回復に効果のあるカリウムが含まれるので、夏場の水分補給にもおすすめです。

食育活動

【七夕】

七夕のそうめんを食べました。



【ラップおにぎりづくり】

初めておにぎり作りをした子ども、作ったことがある子ども、みんなで一緒に作るとおいしくなるんだね！！

