



2024年  
ニチイキッズ次郎丸保育園

暑い日がまだまだ続いていますが、給食では秋の味覚が少しずつ登場し始めます。秋の味覚を  
おいしく味わい、残暑に負けないからだを作りましょう。

## 8月食育活動



食育ではトウモロコシの皮むきやトウモロコシの粒を手で取り、サラダ作りを行いました。  
来月の食育は「夕焼けおにぎり作り」を予定しています。



親子でクッキング!

### 簡単「マシュマロおこし」

(大人2人分、子ども2人分)

＜材料＞

- ・無塩バター 20g
- ・マシュマロ 60g
- ・玄米フレーク 110g



＜作り方＞

1. 鍋に、焦げないようにバターを溶かし、マシュマロを加え溶かす。
2. 1が熱いうちに、玄米フレークを1に入れて均等に混ぜる。
3. 1人分ずつアルミカップに分けて冷ます。  
※バットに入れて冷ましてから切り分けてもよい。

玄米フレークはコーンフレークに比べ、鉄やビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれているため、不足しがちな微量栄養素を手軽に摂ることができます。

### 旬の食材



#### きのこ

きのこに含まれる栄養素は種類によって異なりますが、共通しているのが「食物繊維が豊富に含まれる」ということです。腸をきれいにしてくれる働きがあり、免疫力アップも期待できます。

#### さんま



秋の味覚の代表であるさんまは、良質なたんぱく質や必須脂肪酸・鉄分など、とにかく多くの栄養素が含まれています。食べる時は、油の消化を助けてくれる大根おろしと食べるのがおすすめです。



#### ぶどう

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。