



令和6年7月1日
北たみや保育園



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！



おすすめレシピ

子どもたちに大人気！



メロンパントースト

◆材料◆ 3歳未満児 1人分

- ・食パン 24g
- ・砂糖 2.4g
- ・小麦粉 4.0g
- ・無塩バター 2.4g

※バターは室温で指で押すとへこむ程度にやわらかくしておく

◆作り方◆

- ①ボウルにバターを入れ、ホイッパーでクリーム状になるまで混ぜる
- ②①に砂糖、小麦粉を加え、よく混ぜる
- ③食パンに②を塗り、オーブンで焼く【180℃で8分程度】



～● 三色食品群！ ●～



6月は三色食品群について食育活動をしました。
「体を大きくしてくれる食材は赤色、体にパワーをくれる食材は黄色、体の中に入ってくる
バイ菌をやっつけてくれる食材は緑色だよ。」と、三色の栄養戦士がでてきて、子どもたち
にお話をしてくれました。
お話の後は、色別に分けた食材カードで絵合わせゲームをして、どんな食材を食べたら
体にどんないいことがあるかを楽しく学びました。

