

食育だよ

2024年6月
ニチキッズこくふ保育園

アジサイがきれいに花を咲かせる季節となりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には外で体をたくさん動かし、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

おすすめメニュー

<材料> 【五平餅】

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

米 24.0g

みそ 1.0g

砂糖 1.2g

みりん 0.3g

すりごま 0.8g

<作り方>

1. 米を通常通りに炊く。
2. 1の炊きあがったご飯をすりごまできで半づきにする。
3. 2を1人分ずつ平たい丸型もしくは楕円型にする。
4. 鍋にみそ、砂糖、みりん、すりごまを火にかけて練る。
5. 3に4を塗りオーブンで焼く。



旬の食材



ピーマン・パプリカ

どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の組織がしっかりしているため加熱してもほとんど損なわれないのが特徴です。



とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、食物繊維などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。



さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が旬！さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーには疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでくれるポリフェノールが豊富に含まれています。

5月の食育活動

野菜の苗植えをしました！今年はピーマンにトマト、トウモロコシの栽培にチャレンジします。2歳児さんがやさしく苗を持って、プランターに植えてくれました。これからたくさん水やりをして、いっぱい実になるといいね！

