

食育だよ！

2024年7月

ニチキッズ香南のいち保育園

7月に入り、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！

夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.とうもろこしの粒について、
正しいものはどれでしょう？



- ①必ず奇数になる
- ②必ず偶数になる
- ③品種によって異なる



A. 答えは ②必ず偶数になる です！

とうもろこしの元々雌花だった部分を食べています。

雌花は2つ1組で咲く特性があるので、
粒も偶数個になります。

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ると、子どもでも食べやすくなります。



トマト

ビタミン類が豊富なだけでなく、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。

6月の食育活動



6月の食育は、野菜スタンプを行いました。

