



食育だよ

2024年7月

ニチキッズまつなわ西保育園

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、プールやお祭りなど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！

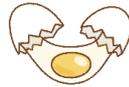
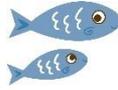
おもいっきり給食

<アメリカンドック>

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

魚肉ソーセージ	16g
小麦粉	0.4g
ホットケーキ粉	8.0g
牛乳	3.2g
卵	3.2g
油	2.4g



<作り方>

- 1.ホットケーキ粉に牛乳と卵を加えて混ぜる。
- 2.魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切り、小麦粉を薄くまぶす。
- 3.2に1をつけ油で揚げる。



旬の食材

とうもろこし



ピーマン



トマト



なす



便秘・むくみ解消/粒は大きくふっくらしているもの。ひげは褐色で、本数が多いと粒も多い。皮は鮮やかな緑が良い。

美肌・コレステロール低下/全体的に緑が濃く、色が均一で艶とハリがあり、ヘタが緑でピンとしている。赤ピーマンの方が栄養価が高い。

アンチエイジング/艶とハリがあり、色ムラがなく真っ赤に熟しているもの。ずっしりと重いもの。

夏の「のぼせた体」を冷やす/紫の光沢があり、ひびや傷のないすんなりした形のもの。ヘタの部分のとげが鋭く尖っているもの。



安心してミルクtime😊

ひよこ組の食育活動



あ〜ん
もぐもぐ



歯みがき
シュッシュッ

お顔よりも大きな
歯ブラシだね😊



少しずつ保育園のリズムに慣れてきてきました。お友だちと食べるおやつ・給食おいしいね。1・2歳児と一緒に歯みがきの練習もしました。



ん？これはどんな味が
するのかな…(・・・？