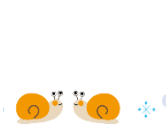




食育だより



2024年6月

チキッズ小祿保育園

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。



おうち食育



〈ま・ご・わ・や・さ・し・い〉

7品目の食材をバランスよく摂り、健康的な食生活を送るための合言葉です。毎日の食事で意識して取り入れてみましょう。



- ★「ま」⇒豆
良質なたんぱく質とミネラルが豊富。
- ★「ご」⇒ごま
たんぱく質、脂質が豊富で抗酸化作用があります。
- ★「わ」⇒わかめ
わかめやひじきなどの海藻はミネラルが豊富です。
- ★「や」⇒野菜
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。
- ★「さ」⇒魚
良質なたんぱく質を含みます。
- ★「し」⇒しいたけ
しいたけなどきのこ類は、ビタミンDが豊富です。
- ★「い」⇒いも
いも類はビタミンや食物繊維を多く含みます。

レシピ紹介



乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

〈カミカミごぼうチップス〉

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。3月～6月が旬の「新ごぼう」を使用した、歯を強くするレシピをご紹介します。

また、ごぼうには食物繊維が多く含まれるため、整腸効果も期待できます。

〈材料〉

大人2人 子ども1人分
(対象年齢1歳児以上)

- ・新ごぼう 1本
- ・揚げ油 適量
- ・食塩 1g



〈作り方〉

1. ごぼうは5cmくらいの長さに切り、スライスする。
2. 1を水にさらす。
3. 2の水気を切り、油で揚げる。
4. 3に食塩をふる。

〈ごぼう〉

しゅんのたべものクイズ

お子様と一緒に考えてみましょう!



わたしたちが食べているのはごぼうのどのぶぶん?

①
くき

②
ねっこ



A ②ねっこ

ごぼうは、ねっこをたべます。じゃがいもは、どのぶぶんをたべているでしょうか。土の中で大きく丸く育った茎を食べています。



5月

食

育



牛乳とフルーチェを自分たちで混ぜ混ぜ♪
フルーツもトッピングしました☆