



# 食育だより

2024年7月

ニチキッズたひ西保育園

夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

## おもいっきり給食

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

### <さけの混ぜ寿司>

<材料>

子ども1人分

- ・米 35g
- ・さけ 24g
- ・こんぶ（だし用）0.4g
- ・コーン（冷凍）4g
- ・酢 4.0g
- ・えだまめ 4g
- ・砂糖 2.4g
- ・ごま 0.4g
- ・食塩 0.1g



- 炊飯器に米と規定量の水とこんぶを入れ炊飯をする。
  - 鍋に酢、砂糖、塩を入れ加熱し、すし酢を作る。
  - さけは焼いた後、細かくほぐす。
  - コーン、えだまめは茹でる。
- ※3歳未満児のえだまめは、誤飲防止のため咀嚼の状況の必要に応じ、潰すか切る等をする。
- 1の米が炊けたら、2を回し入れ、ご飯をつぶさないように切るようによく混ぜる。
  - ※酢を混ぜた後、うちわ等で冷ますと味の馴染みが良くなる。
  - 5に3、4、ごまを混ぜる。

## おうち食育

### <食材を観察してみよう>

本物の食材に触れ、観察することは子どもの「見る」「感じる」「考える」力を育みます。苦手な食材も、よく知ることによって食べられるようになるかもしれません。

★じっくり観察してみましょう



## 6月の食育活動

おやつに「てるてる坊主のおにぎり」を作りました。ラップでキュッキュッと握ってお顔のシールを貼ったら完成。梅雨だけど、たくさん水遊びやお散歩ができますように！

保育参加で保護者の方と一緒に植えたお野菜が大きく育ってます。お野菜やお花には雨が必要なので、みんなが寝てる時間に降ってくれるといいね。

