



食育だより



2024年8月
ニチキッズ
高松天神前保育園



暑い夏がやってきました。食欲は落ちていないでしょうか？

夏の食事を美味しく感じるためには、食べる場所の「気温」と「湿度」がポイントになってきます。

味覚の感度は、気温 22℃のときが一番鋭く（秋に食事が美味しくなるのもこのため）、25℃以上になると段々鈍くなり、同じ食事でも美味しさの感じ方が変わってきます。ただこの感度は、湿度にも影響を受け、湿度が50%以下であれば多少気温が高くても食事を美味しく感じることができます。

快適な環境設定で、食事美味しい夏を過ごしましょう。

♪お子様と一緒に♪

食育クイズ

何の野菜の花でしょうか？

ヒント：すべて夏の野菜です。
※答えは下部



写真出典：コープデリ商品検査センター

七夕そうめん



星型にんじん！



オレンジシャーベット



オレンジジュース入れるよ！



冷たくて美味しい

～ひんやりおやつレシピ～ ぷるぷるわらびもち風



<材料>子ども2人分

片栗粉	32g	きな粉	6g
黒砂糖	6g	砂糖	4g
水	150g	塩	0.2g

A
混ぜ合わせる

<作り方>

- 鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれてよく混ぜる。
- 1を強火で加熱し、木べらなどで絶えず混ぜる。
- 固まり始めてきたら弱火にし、ひとまとまりになるまで混ぜながら加熱する。
- 3をバットに入れて平らにし、冷蔵庫で冷やす。
- 4を切り分け、Aをまぶす。



8月の食育



1日 食事マナー(座り方について)

19日 夏祭り シャカシャカポテト

