



食育だより



2025年9月1日

ニチキッズあいずみ北保育園

暑い夏もそろそろ終わりのはずですが、まだまだ暑い日が続きますね。

これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお米、サンマ、きのこ、さつまいも、ぶどうなど栄養満点な食材が旬を迎えます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。美味しく食べて、食べる楽しみをみんなで分かち合いましょう。



夏まつりメニュー



午前中、お祭りをみんなでたっぷり楽しんだ後、給食は、たこ焼き風のハンバーグ、焼きとうもろこし、わかめとさけの2色のおにぎり、果物はヨーヨーの模様をイメージしたカップに入れ、屋台をイメージした昼食にしました。たこ焼きそっくりのハンバーグに、こどもたちも喜んでくれました。

栄養豊富でとっても便利！ 「乾燥食品の活用」



日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。

★乾物を取り入れるメリット

1、保存性が高い

乾物は水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。長期保存が可能となります。

2、栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

3、凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。



ポップコーン作り りす組さん・うさぎ組さん



この日は、りす組さん、うさぎ組さんのみんなでおやつポップコーンが出来るところを見ました。溶かしたバターの香りがしたきたら、みんな「いい匂い！」とワクワク。かたいとうもろこしをフライパンで温めると、ポンポンッと弾けてサクサクのポップコーンが出来上がり。どんどん増えるポップコーンを見て、興味津々でした。みんなあっという間に食べていました。

夏祭り 屋台でお買い物♪



夏祭りのこの日のおやつは、フライドポテトとナゲットです！今日はお祭り気分を味わってもらおうと、屋台のようにおやつを買いに来てくれました。おやつをもらったこどもたちは、何が入っているのかな…？と、中身がとっても気になる様子でした。みんな上手にお買い物出来ました♪