



食育だより

2026年7月1日発行
ニチキッズあいずみ北保育園



梅雨があける夏本番となります！夏はプールやお祭りとそ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。園では暑い時でも食べやすい給食をとり入れたり、水分補給も十分注意していきたいと思っています。

お誕生会メニュー



今月のお誕生会は新じゃがを使ったコロックをメインにしました。コーンフレークをのせて紫陽花の花をイメージしています。毎日、みんなで「カエルの歌」を歌っているので、わかめご飯でカエルのおにぎりを作りました。おやつはだし茶漬けでさっぱり、さらっと食べられるようにしました。てるてる坊主も可愛く飾ってみました。



夏野菜の収穫



みんなが毎日お水やりをしてくれているので、野菜がどんどん大きく育っています。今年の“あいきた野菜畑”で収穫できた野菜、第一号は茄子でした！早速、この日のおやつナポリうどんに入れて、美味しくいただきました。採れたての茄子は軟らかく美味しかったです♪

あじさいゼリー作り（りす組さん）



みんなでゼリーをクラッシュして、あじさいゼリーを作りました。四角に切ったゼリーをスプーンを使って、クラッシュします。スプーンをぐるぐると回してクラッシュしたり、スプーンの先でコンコンと潰したりと、それぞれが工夫していました。

次にクラッシュできたゼリーをこぼさないようにゼリーカップに移します。ここでもそれぞれの個性がでていましたよ。

最後にお皿に置いて、葉っぱの形をした小松菜のスコーンを横に添えて、出来上がりです。

みんな、あっという間に食べてしまいました。

離乳食のご紹介 ～後期食～



後期食は9～11ヶ月頃から始めるのが一般的ですが、個人差はあります。1日3回食で、歯ぐきでつぶして食べられるように練習する時期です。ニチキッズでは食材の形は残っていますが、お鍋で45～60分ぐらいコトコト煮ているため、歯ぐきでしっかりカミカミと噛んで食べる練習ができるように作っています。この日は豆腐と豚ひき肉、玉ねぎをこねてふわふわのつくねも作り、手づかみ食べもできるようにしました。