



# 食育だよ

2024年6月1日

ニチキッズあいずみさかふじ保育園

春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。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。

## おもいっきり給食



### くかみかみごぼうチップス

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。いまが旬の「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. ごぼうを5cmくらいの長さに切り、スライスする。
2. 1を水にさらす。  
よく混ぜる。
3. 2の水気を切り、油で揚げる。
4. 3に食塩をふる。

## 旬の食材



### ピーマン・パプリカ

どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の組織がしっかりしているため加熱してもほとんど損なわれないのが特徴です。



### とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、食物繊維などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。



### さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が旬！さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーには疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでくれるポリフェノールが豊富に含まれています。



## そら豆の皮むき



さやを割ってみると、中からそらまめくんが出てきて子どもたちは大喜び！小さいそらまめくんから大きいそらまめくん…そらまめ一つひとつの大きさに興味津々でした。また、さやを触り「ふかふかやな！」とお友だちとの会話が弾んでいました。

子どもたちが剥いたそら豆を使って、午後おやつに『そら豆とポテトのポワレ風』を提供しました。チーズの風味もあり、「おいしい〜！」と食べてくれました。いつもは苦手な子も食べようと挑戦する姿も見られましたよ。