

# 食育だよ

2025年7月1日

ニチキッズあいずみさかふじ保育園

7月に入り暑さもじわじわと迫ってきました。もうすぐ夏本番です！夏は、プールやお祭りと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！

## おもいっきり給食

### <かぼちゃようかん>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

#### <材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・かぼちゃ 280g
- ・砂糖 20g
- ・豆乳 30g
- ・粉寒天 1.5g
- ・水 25g



#### <作り方>

1. かぼちゃは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで加熱する。  
【参考】500wの電子レンジで5分程度
2. 1をマッシュし、砂糖と豆乳を加え混ぜる。
3. 鍋に水・寒天を入れ、混ぜながら加熱する。  
沸騰したら弱火にし、1分間かき混ぜながら加熱する。
4. 2に3を加えよく混ぜ、型に入れ冷やし固める。

## 旬の食材



### かぼちゃ

ビタミンC・B1・B2・Eなど、抗酸化作用の高いビタミンが豊富で夏バテ対策にも効果的です。ほくほくと甘いので、おやつに取り入れるのがおすすめです。



### なす

身体を冷やす効果があり、油との相性が抜群！揚げなすにしてから味付けをすると、子どもでも食べやすくなります。



### トマト

ビタミン類が豊富なだけでなく、リコピンという免疫力を高め抗酸化作用をもつ栄養素がたっぷりと含まれています。ちなみに、普通のトマトよりもミニトマトのほうが栄養成分が多く含まれています。



## おにぎりをつくったよ



今年度初めてのクッキングは、きりん組で人参おにぎりを作りました。みんなで協力してご飯を混ぜて、自分で好きな形に握り、ハートや四角などかわいいおにぎりが出来上がりました。自分で握ったおにぎりは格別で、おいしそうに食べていました。



## よくかんでたべよう



よく噛んだ時と、あまり噛まない時のおなかの中の違いを見比べ、よく噛んで小さくなった食べ物が体に入っていく様子を見て、よく噛むことの大切さを知りました。最後にみんなで♪よくかむごはんのうた♪でダンスを踊り、大盛り上がりでした。給食のカミカミドライカレーも、数を数えながら噛んでくれて、よく噛むということ意識しながら食べてくれました。