



食育だより

2026年8月1日

ニチキッズあいずみさかふじ保育園

夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

おもいっきり給食

くぷるぷるわらびもち風>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

子ども2人分(対象年齢1歳児以上)

・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>

1. 鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれてよく混ぜる。
2. 1を強火で加熱し、木べらなどで絶えず混ぜる。
3. 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。
4. 3をバットに入れて平らにし、冷蔵庫で冷やす。
5. 4を切り分け、Aをまぶす。

旬の食材



モロヘイヤ

他の緑黄色野菜の群を抜いて、カロテンや多くのビタミン類が豊富です。特にカロテンはにんじんの約1.4倍で、また普段の生活で不足しがちなカルシウム、鉄分なども含まれます。



おくら

オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は主に食物繊維です。また、ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



すいか

すいかはキュウリと同じ<ウリ科>で、果物ではなく野菜に分類されています。みずみずしく、疲労回復に効果のあるカリウムが含まれるので、夏場の水分補給にもおすすめです。

夏野菜ピザを作ったよ！



うさぎ組、りす組で夏野菜ピザを作りました。ピザのトッピングの具材は、ナス・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・チーズです。今回は、園庭でたくさん太陽を浴び、子どもたちが大きく育てたナスとピーマンも使用しました。うさぎ組の子どもたちは、先生にお手伝いしてもらいながらスプーンで具材を生地にのせていました。自分で作ったピザは格別で、「おいしかった！」と喜んでいました。



りす組の子どもたちは、「ピーマンすき！」「このナスそとになっとった！」など、野菜にも興味を持ってくれていました。トッピングをしている時は、「何からのせようかな～？」「もうおいしそう！」と、ピザ作りを楽しんでいる様子でした。ピザが焼きあがると、「あったかくておいしい～♡」と、手作りピザをおいしそうに食べていました。