



7月 食育だよ

2026年7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

<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。

食べ物の色分け ～元気レンジャー編～



園児や保護者さんも参加できるようにレンジャーを一緒に呼んでもらったり、食べ物の色分けの問題に答えてもらったりしました。三色の食べ物を食べると元気になるということをわかりやすい内容で伝えました。食育後の給食では、「野菜も食べたよ。」や「この食べ物は何色？」と意識して食べてくれました。

食べ物の色分け ～かわいい元気レンジャー編～



試食会二日目の食育でも、お野菜が嫌いな子がいたので、元気レンジャーの仲間のかawaii元気レンジャーを呼びました。「今日の給食の春雨サラダの春雨は何色かな？」の質問に「サラダやけん緑かな？」「黄色～！！」と元気よく答えてくれました。「正解は、黄色です。元気に遊ぶ力になるよ。」と大盛り上がりでした。継続することで、赤色は体を大きくする、緑色は風邪をやっつけるという食べ物の色の役割につながっていました。