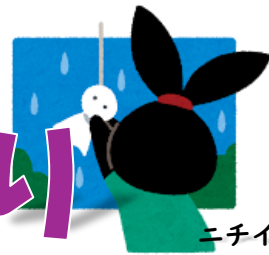




食育だより



2025.06

ニチキッズぐし保育園

あっという間に4.5月が過ぎ去り、梅雨のシーズンも沖縄らしさ全開の本降りの雨も記憶に少なく夏に片足が入ったのかと思わせるような暑さも感じられるようになってまいりました。

本来、6月といえば「梅雨」。梅雨というのは、晩春から初夏にかけて雨や曇りの日が多くなることを指しており、日本だと5月から7月頃に梅雨入りし、1か月から1か月半程度続きます。

そんな梅雨の時期に旬を迎える食材は多く存在しますので、紹介させていただきます。

旬の食材

魚

アジ
イワシ
アユ(若鮎)



果物

スイカ
メロン
さくらんぼ



野菜

トマト・きゅうり・なす・パプリカ・ピーマン・トウモロコシ



ピーマン ビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスと言われていて、生で食べても美味しいですが、油で炒めることでカロテンの吸収促進効果が期待でき、より栄養を摂取することができます。

きゅうり 水分を多く含むためミネラルやカリウムなども多く含み、水分不足になりがちな夏にぴったりの食材です。カリウムには利尿作用があるので、むくみ改善にも期待できます。

アジ アジには多くの種類がありますが、一般的には「マアジ」です。1年中見かける魚ですが、5月から7月に旬を迎えます。旬の時期のアジは、うま味成分でもあるイノシン酸が多く含まれており、脂がのっていてさらに美味しさが増しています。

さくらんぼ 小ぶりでも可愛らしく甘酸っぱい味わい特徴ですが、旬の時期が短い果物です。カロテンやビタミンCが多く含まれており、疲労回復や美肌作用、高血圧予防の作用も期待できます。



食育の様子

5月23日に1.2歳児で野菜スタンプを行いました。普段は食材として食べていても、野菜そのものに触れる機会が新鮮で楽しかったようで、食育後に散歩に行く予定が過ぎさってしまいました(笑)。



6月11日25日には給食試食会も予定しております！よろしくお願いいたします！

