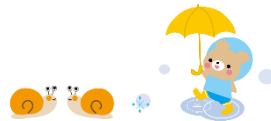




食育だより



2025 年 6 月

ニチキッズ飯山保育園

アジサイがきれいに花を咲かせる季節となりました。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。



おうち食育



＜ま・ご・わ・や・さ・し・い＞

7 品目の食材をバランスよく摂り、健康的な食生活を送るための合言葉です。毎日の食事で意識して取り入れてみましょう。



★「ま」⇒豆

良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

★「ご」⇒ごま

たんぱく質、脂質が豊富で抗酸化作用があります。

★「わ」⇒わかめ

わかめやひじきなどの海藻はミネラルが豊富です。

★「や」⇒野菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

★「さ」⇒魚

良質なたんぱく質を含みます。

★「し」⇒しいたけ

しいたけなどきのこ類は、ビタミンDが豊富です。

★「い」⇒いも

いも類はビタミンや食物繊維を多く含みます。

レシピ紹介



乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

＜カミカミごぼうチップス＞

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。3月～6月が旬の「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	1 g



＜作り方＞

1. ごぼうは 5 cm くらいの長さに切り、スライスする。
2. 1 を水にさらす。
3. 2 の水気を切り、油で揚げる。
4. 3 に食塩をふる。

＜ごぼう＞

しゅんのたべものクイズ



わたしたちがたべているのは
ごぼうのどのぶぶん？

①
くき

②
ねっこ



A ②ねっこ

ごぼうは、ねっこをたべます。
じゃがいもは、どのぶぶんをたべているでしょうか。
5 がつのおたよりでかくにんしてみましょう。

お子様と一緒に考えて
みましょう！



＜郷土料理（夏越の祓・夏至）＞

和食育 #15

ニチキッズ
和食推進 PROJECT



和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は、6月に行われる京都府の行事「夏越（なごし）の祓」と奈良県の「夏至」に関わる郷土料理をご紹介します。



京都府～水無月（みなづき）～

京都では 1 年の折り返しにあたる 6 月 30 日に、無病息災を祈念する神事「夏越しの祓」が開催されます。水無月は、この神事の際に罪を払い無病息災を願って食べられます。三角の形は暑気を払う氷を模しており、小豆の赤色は邪気払いの意味が込められています。



奈良県～半夏生餅（はんげしょうもち）～

夏至とは、一年で最も昼の時間が長い日といい、毎年 6 月 21 日から 22 日頃にあたります。奈良盆地では、夏至から数えて 11 日目の「半夏生」の頃に、小麦の収穫が終わり田植えも一段落することから「半夏生餅」を作り、ひと休みをします。また、小麦を水に浸し押しつぶしたつぶし小麦ともち米を混ぜてついた餅であるため「小麦餅」とも呼ばれています。

参考資料：うちの郷土料理