



食育だより



2025 年 8 月
ニチキッズ飯山保育園

いよいよ夏本番です。夏が旬の野菜は、たっぷりの太陽を浴びて育つため、栄養素を豊富に含んでいます。親子で一緒に夏野菜を使ったメニューを考えたり、作ったりしてみたいはいかがでしょうか。

おうち食育

<親子クッキング>

親子での食事作りは、楽しい触れあいの場です。本物の食材や器具を使用し、自分の力で考えて作ることは、子どもの達成感と自己肯定感を育てます。

★おすすめ親子クッキング

【おにぎり】

ごはんをラップに包んで、お子様の好きな具材やふりかけをかけ丸めてみましょう。

【簡単サラダ】

きゅうりや大根を手で折ったり、レタスをちぎったり、包丁を使用しなくても美味しいサラダが出来上がります。おすすめのドレッシングは、同量のマヨネーズとケチャップをよく混ぜ合わせた「オーロラソースドレッシング」です。酸味が少ないため食べやすく、簡単に作ることができます。

★子どもにピッタリのお手伝い

内容はお子様の成長に合わせましょう。

- ・食器を運ぶ
- ・食材を袋へ入れて手でこねる、潰す など



レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<かぼちゃようかん>



かぼちゃは夏に収穫し、追熟したものが初冬まで出回ります。抗酸化作用の高いビタミンEが多く含まれているため、体内の脂肪の酸化を防ぎ、体を守ります。

<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	280 g
・砂糖	20 g
・豆乳	30 g
・粉寒天	1.5 g
・水	25 g



<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。

<かぼちゃ>

しゅんのたべものクイズ



Q おおむかし、かぼちゃの「み」は、すてられていました。かわりにどのぶぶんをたべていたでしょう。

① たね

② かわ



A ①たね

おおむかしのかぼちゃの「み」は、とてもにがかったので、「たね」をやいてたべていたそうです。「たね」には、「め」や「ひふ」をじょうぶにする、からだにいいものがたくさんつまっています。

お子様と一緒に考えてみましょう！

<郷土料理 (お盆)>

和 食 育 #17

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、お盆に関わる郷土料理をご紹介します。



宮城県～おくすかけ～

県南地域を中心に、お盆の時期や春と秋の彼岸の時期に食べられる精進料理です。数種類の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩をしいたけのもどし汁で煮込み、そこに県南地位の名産品である白石温麺を加え、くす粉でとろみをつけた料理です。だしの効いたやさしい味わいで、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。



三重県～盆汁 (ぼんじる)～

仏教のひとつの禅宗の家庭では、お盆に殺生してはいけないとされていることから、肉や魚を食べず、鰯節や煮干しのだし汁を使わない旬の野菜を入れた具たくさんのみそ汁を食べていました。家庭によってお盆の「朝の3日間」「14 日か 15 日の昼」「16 日の朝」などに、精霊さんに「盆汁」を供えて、家族みんなであげることが習わしです。

参考資料：うちの郷土料理