6月 食育だより

2025年6月
NK 一宮南保育園

雨が多くなり、気候の変化が激しい季節となりました。
暑くなる日も多く、まだ身体がなれておらず熱中症になる可能性も高まります。
水分補給をしっかり行い体調管理にはしっかり気を付けていきましょう。

カラメル風お麸ラスク　3人分

焼き麸	10g
有機豆乳無調整	12g
上白糖	18g
バター	15g

① フライパンに豆乳、バター、砂糖を入れ
　火にかけ溶かす。
② ふつふつしてきたらお麸を加えて手早く混ぜ
　2分ほど炒め焼き色を付ける
③ バットに広げて冷ます

さくらんぼ

ビタミンやカリウムなど栄養素が豊富に含まれています。鉄分の含有量は果物の中でもトップクラスで栄養価のバランスのいい果物になります。むくみ解消や疲労回復の効果があります。

日本のさくらんぼ
佐藤錦が発祥で甘みと酸味のバランスがいい。

アメリカンチェリー
主にアメリカで作られている。ポリフェノールが多く含まれていて酸味が少ない。

5月の食育　まめの観察

そらまめくんのベッドの絵本を読み、まめの観察を行いました
・そらまめ
・スナップエンドウ
・えだまめ
3種類を触って比べました！！

そらまめくんのベッドと
同じでふわふわしてる！

おにぎり
おいしい！

3種のお豆おにぎり

6月4日は虫歯予防デー

園では歯についての食育を行う予定です。
お家でも歯の健康について考えてみてください。

虫歯セルフチェックリスト
□冷たい食べ物が歯にしみる
□痛みはないが歯に穴が空いている
□歯に茶色っぽい変色がある
□温かい食べ物が強くしみて痛みが続く

1つでも当てはまる場合は虫歯の可能性があるため、早めに歯医者を受診するようにしましょう。