



令和7年7月1日
北たみや保育園



梅雨のじめじめした季節から夏に移り、毎日暑い日が続いています。夏はお祭り、花火、プールなど楽しいイベントが盛りだくさんです。熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が減退したりして、つつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、楽しい夏を元気に過ごしましょう。



3歳児未満1人分



ナポリうどん



◆材料◆

ゆでうどん	40.0 g
油	0.8 g
豚ひき肉	8.0 g
玉ねぎ	8.0 g
人参	8.0 g
ピーマン	4.0 g
ケチャップ	4.0 g
中濃ソース	0.6 g
食塩	0.1 g

◆作り方◆

- ①玉ねぎ・人参・ピーマンは細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉と①を炒め、ソース、ケチャップ、塩で調味する。
- ③ゆでうどんと②をよく混ぜ合わせる。



～● 三色食品群！ ●～



6月は三色食品群について食育活動をしました。

「体を大きくしてくれる食材は赤色(ぐんぐん)、体にパワーをくれる食材は黄色(パワー)、体の中に入ってくるバイ菌をやっつけてくれる食材は緑色(バリヤー)だよ。」と、三色食品群について子どもたちにお話をしてくれました。お話の後は、色別に分けた食材カードを探して絵合わせをしたり、三食食品群の歌を歌ったり、どんな食材を食べたら体にどんないいことがあるかを楽しく学びました。



ぐんぐん！



パワー！



バリヤー！

