



食育だより



2026年6月

ニチキッズこじゃ保育園

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 1g



<作り方>

1. ごぼうは5cm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。



★5月 食育活動の様子(やさいの苗植え)

5月の食育はみんなでほうれん草とラティッシュの苗を植えました！
大きくて、立派でおいしい、ほうれん草とラティッシュが育ちますように～

