



# 食育だより



2026年8月

ニチキッズこじや保育園

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てみましょう。

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



#### <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。



## 7月食育活動の様子(ミックスジュースづくり)



7月はバナナ、りんご、みかんと牛乳でミックスジュースづくりをしました！ミキサーへ上手にフルーツを入れることができたり、大きな音を立ててミキサーがまわるのを見て「おー！」と歓声があがったりといつもとは違ったおやつ時間を過ごすことが出来ました。牛乳が苦手な子どもでもこの日はすごい勢いで飲んでいる姿も見られて嬉しかったです！

