

# 食育だよ！

2025年7月

ニチキッズこくふ保育園

7月に入り暑さもじわじわと迫ってきました。もうすぐ夏本番です！夏は、水遊びなどこの時期ならではの楽しいことがたくさん待っています。元気に楽しい夏を過ごせるように夏バテしないからだを食事から作っていきましょう！

## おすすめメニュー



### <かぼちゃようかん>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<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。



## 旬の食材

これからの時期は彩り鮮やかで栄養価の高い夏野菜がたくさん出回ります！



### かぼちゃ

ビタミンC、B1、B2、Eなど抗酸化作用の高いビタミンが豊富。夏バテに効果的です。ほくほくと甘いのでおやつに取り入れても◎



### なす

体を冷やす効果があり、油との相性は抜群。揚げなすにしてから味付けをすると、子どもも食べやすくなります。



### トマト

トマトはビタミン類が豊富なだけでなく、リコピンという免疫力を高める抗酸化作用をもつ栄養素がたっぷり含まれています。ちなみに、普通のトマトよりもミニトマトの方が、栄養成分が多く含まれます。

## 6月の食育「キャベツをちぎろう」をしました！



ちぎちぎ♪



キャベツ大きい！

