8月 食育だより

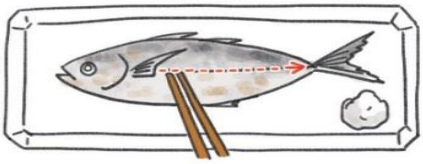
２０２５年８月
ニチイキッズ
コザ高通り保育園

熱い夏がやってきました。食欲は落ちていないでしょうか？
夏の食事を美味しく感じるためには、食べる場所の「気温」と「湿度」がポイントになってきます。
味覚の感度は、気温 22℃のときが一番鋭く（秋に食事が美味しくなるのもこのため）、25℃以上になると段々鈍くなり、同じ食事でも美味しさの感じ方が変わってきます。ただこの感度は、湿度にも影響を受け、湿度が50%以下であれば多少気温が高くても食事を美味しく感じることができます。
快適な環境設定で、食事も美味しい夏を過ごしましょう。

～和食育～『魚の食べ方』

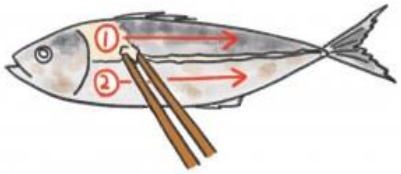
正しい焼き魚の食べ方を知っていますか？生命を敬う美しい食べ方です。
小さなお子様には、まだ難しいかもしれませんが、
大人の美しい食べ方をしている姿を見てもらいましょう。
子どもは見て学び、そして身につけた美しい食べ方は一生の財産です。

①まず、中骨に沿って切り目を入れる



エラから尻尾に向かって、中骨に沿って箸で切り目を入れていきます。
中骨をはさんだ上下で、魚の身を２等分する気持ちで。

②上身の上半分から食べる

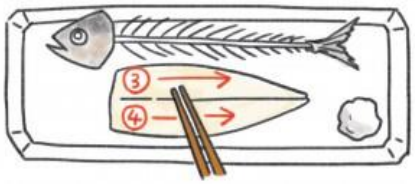


上下に割った上身の、上半分の頭の方から食べ始めます。
右に向かって食べ進め、尾まできたら下半分の頭の方に戻って同様に。

③上身を食べ終えたら頭ごと中骨を外す

尾を箸でつまんでゆっくり持ち上げ、頭に向かって中骨を外していきます。
頭も一緒に外し、皿の奥にそっと置く。

④下身の上半分から下半分へ



中骨を外したあとは、上半分の左から食べていきます。上身と同様に右方向に食べ進めて、下半分の最後まで。食べ終わったら、皮や細かい骨は一箇所にまとめる。

♪お子様と一緒に♪ 食育クイズ

何の野菜の花でしょうか？？

ヒント：すべて夏の野菜です。
※答えは下部

1

2

3

4

写真出典：コープデリ商品検査センター

～ひんやりおやつレシピ～ ぷるぷるわらびもち風

＜材料＞子ども２人分

片栗粉	32ｇ	きな粉	6ｇ	A：混ぜ合わせる
黒砂糖	6ｇ	砂糖	4g	
水	150ｇ	塩	0.2ｇ	

＜作り方＞
1．鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれてよく混ぜる。
2．１を強火で加熱し、木べらなどで絶えず混ぜる。
3．固まり始めてきたら弱火にし、ひとまとまりになるまで混ぜながら加熱する。
4．３をバットに入れて平らにし、冷蔵庫で冷やす。
5．４を切り分け、Ａをまぶす。

塩の分量のお話

料理本の塩の分量って曖昧・・・って感じたことはありませんか？目安を知っておくと便利ですよ！

塩少々
親指と人さし指の指２本でつまんだくらいの量。

塩ひとつまみ
親指、人さし指、中指の３本の指先でつまんだ量。

適宜
自分の好みで加減したちょうどよい量。
入れても入れなくてもどちらでもよい。

適量
自分の好みで加減したちょうどよい量。
こちらは必ず入れる。

クイズの答え：1 なす　2 トマト　3 とうもろこし　4 おくら