



食育だよ

2025年6月

ニチキッズまつなわ西保育園

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。

おいっさり給食



おうち食育

《さけのオーロラソース》

＜材料＞

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

さけ 35g 食塩 0.1g

米粉 1.6g 油 0.8g

ケチャップ 1.2g マヨドレ 1.6g

1. さけは塩をふり、米粉、油をまぶし、オーブンで焼く。
2. ケチャップ、マヨドレは混ぜ合わせる。
3. 1に2をかける。



＜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。

ぱくっ
おいしい



あひる組の食育活動

先月は子どもの日の行事食として、『こいのぼりランチ』を食べました。配膳された時の歓声を聞いて“今度は何を作ろうかな”ととても楽しみになりました。そら豆にお顔を描いてもらって『絵本の世界』を体験しました♡夏野菜（ピーマン）の苗植えも体験しました。



ピーマンさん大き
くなってね！



こいのぼ
りだ～



大型絵本『そらめ
くんのぼくのいちにち』

