



食育だよ

2025年7月

ニチキッズまつなわ西保育園

夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

おもいきり給食

《カリカリガレット》

〈材料〉

子ども1人分(対象年齢1歳以上)

にんじん 32g 小麦粉 3.2g

とろけるチーズ 3.2g 食塩 0.1g

マヨドレ 4.8g 油 0.8g

1. にんじんは、細切りにし下茹でまたは電子レンジでやわらかくしておく。
2. ボウルに1、チーズ、小麦粉を入れ混ぜる。
3. 2にマヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、塩を入れさらによく混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、3を丸く広げ片面ずつ焼く。



うちの子の食事、
足りている？
食べすぎ？？



子どもの食事の適量の目安を知るには、「うんち」と母子手帳の「身体発育曲線」をチェックしましょう。バナナ状の水に浮くような良い「うんち」をしていれば、きちんと消化できている証拠です。また「身体発育曲線」の年齢に沿った身長・体重の平均ゾーンにいれば、たくさん食べる子も少食の子も心配をすることはありません。日々、子どもの食事に頭を悩ませていると一喜一憂しがちですが、長い目でみると一時的なことが多いものです。ゆったりと構えて、楽しい時間を過ごせるようにしていきましょう。



にんじん
おいしそう

ひよこ組の食育活動

保育園のお庭で育ったいろんな形のじゃがいもを触ってみました。0歳児が持つと人参もBIG!に見えますね😊



かわいい
じゃがいも
整列!



じゃがいも
ってごろごろ
してるね