



# 食育だよ

2025年8月

ニチキッズまつなわ西保育園



真夏の日差しが眩しいですね。暑さとの付き合いは上手にできていますか？  
暑さに負けない夏の食事をしましょう！

## 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。

## 果物が冷えると 美味しさが増すのはなぜ？



果物の甘味は、果糖という甘味成分によるものですが、果糖は、冷やすことでより甘みが強くなるのです。ですが・・・未熟な果物を冷蔵庫で保存すると熟成が止まり、表面に褐変や窪んだ斑点などがでる、水っぽくなる、軟らかくなる等の低温障害を起こし美味しさが損なわれます。熟すのを待ってから冷やしましょう。また冷やしすぎは、香りもなくなり、舌の感覚も麻痺し甘味がわからなくなります。食べる1時間ほど前に10℃前後の冷蔵庫に入れると、美味しく食べられますよ。



## ピーマンの収穫



## うさぎ組の食育活動

『グリーンマントのピーマンマン』のエプロンシアターを見てから苗から植えたピーマンの収穫をしたよ！夏ならではの食育活動です♪



エプロンシアター



セタそうめん



レストランごっこ

ごっこ遊びを通して言葉のやりとりやコミュニケーションが育まれています

