



# 食育だよ！



2026年6月  
NKまつなわ西保育園

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度が上がると食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気を付けましょう。

## おもいっきり給食

まめサラダ

☆材料【幼児1人分】

- ・そらまめ・・・4g ・さつまいも・・・20g
- ・大豆水煮・・・3.2g ・砂糖・・・0.2g
- ・マヨドレ・・・2g ・すりごま・・・0.2

☆作り方

- ① そら豆、さつまいも、大豆をゆでる。  
(そら豆は皮をむく)
- ② 砂糖、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、すりごまで味をつける。

★みんながむいてくれた そら豆を使いました。アスパラはスープにしました。



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



どうやって  
むくのかな



## あひるの食育活動

そら豆の皮むきとアスパラガスを触ってみました。旬の食材なので色が鮮やかでみずみずしかったです。調理して給食で食べました。みんなが「むきむきしてくれたそら豆よ。」と話しながら美味しくいただきました。

あ〜ん おいしそう〜



すべすべして  
かたいね



ふわふわ  
おふとん  
みたい



アスパラって  
ながいね

