



# 食育だよ

2026年7月  
ニチキッズまつなわ西保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。

## おもいっきり給食

### カリカリガレット

【材料】 幼児（1人分）

- ・人参・・・32g ・食塩・・・0.1g
- ・とろけるチーズ・・・3.2g
- ・ノンエッグマヨネーズ・・・4.8g
- ・小麦粉・・・3.2g ・油・・・0.8g

【作り方】

- ① 人参は細切りにし下茹でして柔らかくしておく。
- ② ボウルに①、チーズ、小麦粉を入れ混ぜる。
- ③ ②にノンエッグマヨネーズ、塩を入れてさらによく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を薄く広げ片面ずつ焼く。



## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

たくさんの「初めて」を体験中



保育園のお庭で  
とれた玉ねぎだよ

## ひよこ組の食育活動

0歳児さんにとっては初めての食育活動！野菜に触れることから始めました。最初は不思議そうな顔をして触るのをためらっていた子も少しずつ自分から手を出している様子が見られました。お庭で玉ねぎの収穫の様子もみました。今度はさつまいもを育てています。



おおきいね



つるつるしてるね



かたいね！おいしいのかな？



ん？これは  
何だろう？

みたことあるなあ