



食育だより



2026年8月

ニチキッズまつなわ西保育園

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑い夏をのりきる秘訣は「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて体のリズムを整えましょう。

おもいっきり給食

バナナソフトクッキー

【材料（幼児1人分）】

- ・油・・・4.8g・砂糖・・・2.4g
- ・バナナ・・・10.4g・小麦粉・・・11.2g
- ・ベーキングパウダー・・・0.2g

【作り方】

- ① ボウルに油、砂糖を入れ、とろりとするまでよく混ぜる。
- ② バナナを潰し、①に加えて混ぜる。
- ③ ②に小麦粉、ベーキングパウダーを振り入れ、切るように混ぜる。
- ④ ③を手で円形にしオーブンで焼く。

【180℃で12～15分程度】

子どもたち全員完食したメニューです。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

おはなの
かたちにしたよ

うさぎの食育活動

次はさつまいもだよ！

給食に七夕ランチを作りました。星型ごはんのカレーライスにしました。カレーライスにトッピングする人参はうさぎ組さんお手伝いしてくれました。「どれにしようかな」と好きな型を選んでいました。自分で作ったカレーは格別だったようです。

よいしょ がんばるぞ～

どんなかたちになるのか楽しみ！

じょうずにできたよ