

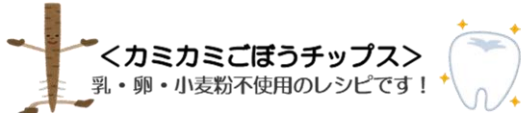
# 食育だより

2024年6月

ニチイキッズ南御座保育園

アジサイがきれいに花を咲かせる季節となりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。晴れ間には外で体をたくさん動かし、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

## おすすめレシピ



### <カミカミごぼうチップス>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。いまが旬の「新ごぼう」を使用した、歯を強くするレシピをご紹介します。また、ごぼうには食物繊維が多く含まれるため、整腸効果も期待できます。

#### <材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

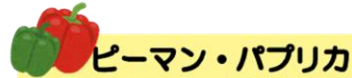
- ・新ごぼう 1本
- ・揚げ油 適量
- ・食塩 1g



#### <作り方>

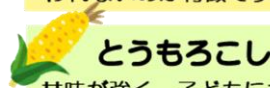
1. ごぼうを5cmくらいの長さに切り、スライスする。
2. 1を水にさらす。よく混ぜる。
3. 2の水気を切り、油で揚げる。
4. 3に食塩をふる。

## 旬の食材



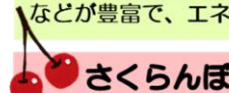
### ピーマン・パプリカ

どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の繊維がしっかりしているため加熱してもほとんど損なわれないのが特徴です。



### とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデンプンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、食物繊維などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。



### さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が旬！さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーには疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでくれるポリフェノールが豊富に含まれています。

## 5月の食育活動

### 野菜の苗や土に触れ

### 野菜を育てるのを楽しむ

という事をテーマに、

5月は野菜の苗植えをしました。

今年は、トマト・とうもろこし・サツマイモを植えました。毎日水やりをして、大きく育つのを楽しみにしている子ども達です 😊

