



# 食育だより



2025年6月

ニチキッズ小祿保育園

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。



## おうち食育



### <ま・ご・わ・や・さ・し・い>

7品目の食材をバランスよく摂り、健康的な食生活を送るための合言葉です。毎日の食事で意識して取り入れてみましょう。



- ★「ま」⇒豆  
良質なたんぱく質とミネラルが豊富。
- ★「ご」⇒ごま  
たんぱく質、脂質が豊富で抗酸化作用があります。
- ★「わ」⇒わかめ  
わかめやひじきなどの海藻はミネラルが豊富です。
- ★「や」⇒野菜  
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。
- ★「さ」⇒魚  
良質なたんぱく質を含みます。
- ★「し」⇒しいたけ  
しいたけなどきのこ類は、ビタミンDが豊富です。
- ★「い」⇒いも  
いも類はビタミンや食物繊維を多く含みます。

## レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

### <大豆の甘辛炒め>

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。歯を強くするレシピをご紹介します。

#### <材料>

大人2人	子ども1人分
・大豆	100g
・片栗粉	適量
・油	適量
・ちりめんじゃこ	15g
・砂糖	5g
・みりん	8g
・しょうゆ	8g
・酢	7g
・ごま	適量

#### <作り方>

1. 大豆を片栗粉でまぶし油で揚げる。
2. フライパンでちりめんじゃこを煎る。
3. 2のじゃこを合わせ、調味料を加え煮詰める。
4. ごまを最後に加え混ぜあわせて完成。

## 5月の食育

## キャベツちぎり

