



食育だより



2025年8月
ニチキッズ小緑保育園

いよいよ夏本番です。夏が旬の野菜は、たっぷりの太陽を浴びて育つため、栄養素を豊富に含んでいます。親子で一緒に夏野菜を使ったメニューを考えたり、作ったりしてみたいはいかがでしょうか。

おうち食育

＜親子クッキング＞

親子での食事作りは、楽しい触れあいの場です。本物の食材や器具を使用し、自分の力で考えて作ることは、子どもの達成感と自己肯定感を育てます。

★おすすめ親子クッキング

【おにぎり】

ごはんをラップに包んで、お子様の好きな具材やふりかけをかけ丸めてみましょう。

【簡単サラダ】

きゅうりや大根を手で折ったり、レタスをちぎったり、包丁を使用しなくても美味しいサラダが出来上がります。おすすめのドレッシングは、同量のマヨネーズとケチャップをよく混ぜ合わせた「オーロラソースドレッシング」です。酸味が少ないため食べやすく、簡単に作ることができます。

★子どもにピッタリのお手伝い

内容はお子様の成長に合わせてみましょう。

- ・食器を運ぶ
- ・食材を袋へ入れて手でこねる、潰す など



レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

＜かぼちゃようかん＞



かぼちゃは夏に収穫し、追熟したものが初冬まで出回ります。抗酸化作用の高いビタミンEが多く含まれているため、体内の脂肪の酸化を防ぎ、体を守ります。

＜材料＞

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

・かぼちゃ	280g
・砂糖	20g
・豆乳	30g
・粉寒天	1.5g
・水	25g



＜作り方＞

1. かぼちゃは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで加熱する。【参考】500Wの電子レンジで5分程度
2. 1をマッシュし、砂糖と豆乳を加え混ぜる。
3. 鍋に水、寒天を入れ混ぜながら加熱する。沸騰したら弱火にし、1分間かき混ぜながら加熱する。
4. 2に3を加えよく混ぜ、型に入れ冷やし固める。

食育 7月スイカ割り

