



# 食育だより

2025年8月

ニチイキッズ六郷保育園



真夏の日差しが眩しいですね。暑さとのお付き合いは上手にできていますか？暑さに負けない夏の食事をしましょう！

## おもいっきり給食

### <ぶるぶるわらびもち風>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

子ども2人分 (対象年齢1歳児以上)

- |          |         |
|----------|---------|
| ・片栗粉 32g | ・きな粉 6g |
| ・黒砂糖 6g  | ・砂糖 4g  |
| ・水 150g  | ・塩 0.2g |



→ A: 混ぜ合わせる

<作り方>

1. 鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれてよく混ぜる。
2. 1を強火で加熱し、木べらなどで絶えず混ぜる。
3. 固まり始めてきたら弱火にし、ひとまとまりになるまで混ぜながら加熱する。
4. 3をバットに入れて平らにし、冷蔵庫で冷やす。
5. 4を切り分け、Aをまぶす。

## 旬の食材



### モロヘイヤ

他の緑黄色野菜の群を抜いて、カロテンや多くのビタミン類が豊富です。特にカロテンはにんじんの約1.4倍で、また普段の生活で不足しがちなカルシウム、鉄分なども含まれます。



### okra

okraに含まれる独特のネバネバとした成分は主に食物繊維です。また、ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



### すいか

すいかはキュウリと同じ<ウリ科>で、果物ではなく野菜に分類されています。みずみずしく、疲労回復に効果のあるカリウムが含まれるので、夏場の水分補給にもおすすめです。

## 影絵で夏野菜クイズ♪



おいしそう！



影絵ボックスに野菜を入れて何の野菜か答えてもらったよ！

チクチクしているなあ

