



食育だより

2026年7月
ニチキッズたひ西保育園

夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

おもいっきり給食

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<さけの混ぜ寿司>

<材料>

子ども1人分

- | | |
|----------------|-------------|
| ・米 35g | ・さけ 24g |
| ・こんぶ(だし用) 0.4g | ・コーン(冷凍) 4g |
| ・酢 4.0g | ・えだまめ 4g |
| ・砂糖 2.4g | ・ごま 0.4g |
| ・食塩 0.1g | |



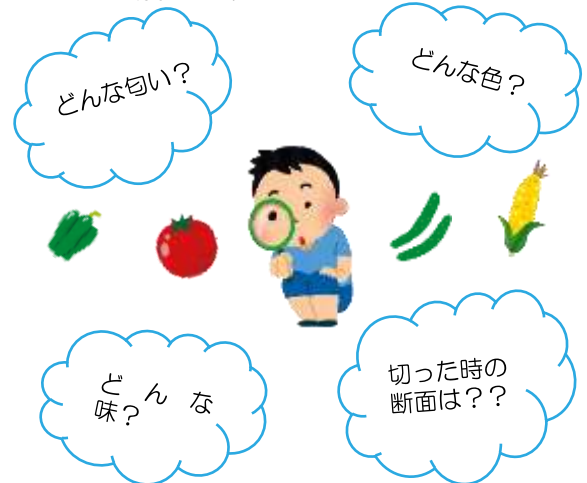
- 炊飯器に米と規定量の水とこんぶを入れ炊飯をする。
 - 鍋に酢、砂糖、塩を入れ加熱し、すし酢を作る。
 - さけは焼いた後、細かくほぐす。
 - コーン、えだまめは茹でる。
- ※3歳未満児のえだまめは、誤飲防止のため咀嚼の状況の必要に応じ、潰すか切る等を行うこと。
- 1の米が炊けたら、2を回し入れ、ご飯をつぶさないように切るようによく混ぜる。
- ※酢を混ぜた後、うちわ等で冷ますと味の馴染みが良くなる。
- 5に3、4、ごまを混ぜる。

おうち食育

<食材を観察してみよう>

本物の食材に触れ、観察することは子どもの「見る」「感じる」「考える」力を育みます。苦手な食材も、よく知ることで食べられるようになるかもしれません。

★じっくり観察してみましよう



給食試食会の様子

先日はお忙しい中、給食試食会にご参加いただきありがとうございます。子どもたちが普段食べている給食はいかがでしたでしょうか? 食べたいもの、好きなものが増えるようにこれからも見守っていきたいと思います。

