



食育だより



2025年8月

ニチキッズ

高松天神前保育園

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。

<かぼちゃ>

しゅんのたべものクイズ



Q おおむかし、かぼちゃの「み」は、すてられていました。かわりにどのぶぶんをたべていたでしょう。

① たね

② かわ



A ①たね

おおむかしのかぼちゃの「み」は、とてもにがかったので、「たね」をやいてたべていたそうです。「たね」には、「め」や「ひふ」をしょうぶにする、からだにいいものがたくさんつまっています。

お子様と一緒に考えてみましょう！

七夕そうめんの飾りつけ

星型のにんじん
だね！

オクラをか
ざるよ！

型抜きでき
たかな？



型抜きでき
きたよ！



いただ
きます

8月の食育



5日 野菜スタンプ

22日 シャカシャカポテト

