

食育だより



共栄保育園・みのり園

2022年

6月27日発行

No.2

今年も梅雨の季節がやってきました。ジメジメと湿度の上昇するこの季節は、食欲・体力が落ちやすい時期なので、体調管理にも気を付けましょう。のどが渴いたときだけでなくこまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！



★乳児お手伝い★

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



ぼんだ組さんには、お手伝いをお願いしました！
写真は、えんどう豆の豆むき、白菜ちぎりの様子です。
できたものを給食室まで運んでくれ
「むきむきできたよ〜！」と元気よく報告してくれました。
その他にも、しめじほぐし、キャベツちぎり、玉葱の皮むきなどたくさんのお手伝いをお願いしました♪



★幼児組の様子★



5月の献立テーマは『魚』でした。3・4歳児さんには、お魚クイズをしました！

ゆかり・おかか・塩から好きなふりかけを選んでおにぎりを握ってもらいました！中には、ハート型に握っている子もいました♪

らっこ組

園で収穫した玉ねぎは、スチコンで丸焼きにしたり、スライスしてホットプレートで焼いたり各クラス色んな食べ方をしました。食べている様子を見に行くと「玉ねぎの味がする～おいしいよ！」と教えてくれました！

ぞう組



いるか組

カレーピラフ (大人4人分)

- 米:2合
- 豚ミンチ:250g
- 人参:中1本
- 玉葱:中1個
- カレー粉:小さじ1/2
- カレールウ:2かけ
- 塩:小さじ1弱

- ①お米は洗っておく。
- ②人参玉ねぎは1cm角に切っておく。
- ③カレールウを刻んでおく。
- ④炊飯器にお米をセットし、2合分より少し少なめに水を入れる。
- ⑤カレー粉、カレールウ、塩を入れよく混ぜ合わせた後、その上に②と豚ミンチをのせてスイッチ ON!
- ⑥炊きあがったら少し蒸らし、しっかりと混ぜ合わせ、完成。

※カレー粉、塩は少し少なめになっています。野菜から水分が出るので、味が薄いと感じたら少し足してみてください。

6月好評だったメニュー！！



次回の食育だよりは、9月26日です。