



7月 給食だより

令和3年7月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

梅雨が明けると夏本番になります。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい季節です。ひまわり組が育てている夏野菜も実が大きく生長し、収穫できました。子ども達に夏野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んで行きたいと思います。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



ポークビーンズ

【材料 大人2人・子ども2人分】

- ◎大豆水煮…100g
- ◎豚こま肉…100g
- ◎にんじん…50g
- ◎じゃがいも…150g
- ◎玉ねぎ…100g
- ◎にんにく、生姜…適量
- ◎鶏ガラだし…150ml
- ◎カットトマト缶…100g



- △トマトケチャップ…大きじ2
- △中濃ソース…大きじ1
- △塩…少々
- △砂糖…小さじ1

【作り方】

- ①にんじん、じゃがいも、玉ねぎは8mm角の角切りにする。にんにくと生姜はみじん切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、にんにくと生姜をあたため豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ大豆を加えてサッと炒める。
- ③鶏ガラだし、カットトマト缶を加えて野菜に火が通るまで煮込む。△の調味料を入れて味をととのえて完成。

～もも組 食事の様子～

前歯で一口量を噛み切る練習を

後期食のにんじんはスプーンにのる大きさを角切りなどが基本ですが、大きい輪切りも取り入れてみましょう。赤ちゃんが自分で口に入れ、前歯でかたさや厚さなどを感じて一口量を決め、かじり取る練習をします。厚さは6～9mm程度がかじりやすいです。



和やかな雰囲気の中
食事をしている
もも組さんです

★ 食育集会 ★

6月食育集会テーマ 【三色食品群について知ろう】

日々の食事は健康な心やからだをつくる源になっています。食べ物は「赤・黄・緑」の三色に分けることができ、それぞれの働きがあります。食育集会では“三色食品群レンジャー”と一緒に色分けをしました。集会の途中では“悪者達”の登場に驚く子もいましたが、みんなで力を合わせて食材を食品群に分けてレンジャー達にパワーを送り、無事に退治することができました。給食の時間には『レンジャー達が強くなるように』と苦手の食材も自ら口に運ぶ姿が見られました。

