



令和 8 年 7 月
東戸塚らびっと保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。暑い時期が続く食欲が低下して水分ばかり取りがちになります。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。
冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱり気持ちよく過ごせるので
お試してはいかがでしょうか。

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もとってくれます。
サラダや蒸し野菜など簡単な調理方法でも食べられますので
積極的に食べるようにしましょう。

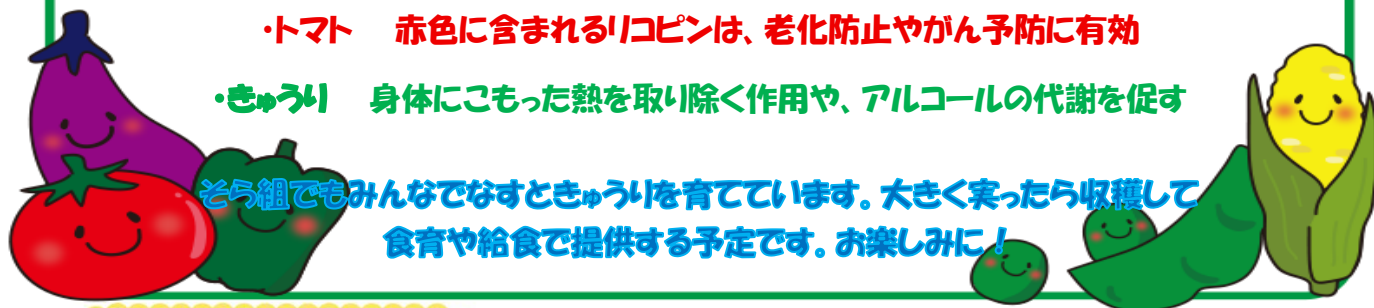
・なす ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れる

・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

・トマト 赤色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効

・きゅうり 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

そうごでもみんなでなすときゅうりを育てています。大きく実ったら収穫して
食育や給食で提供する予定です。お楽しみに！



とうもろこしの皮むき

7月の食育では、とうもろこしの皮むきを行います。

黄色い粒は見て食べたこともありますが、実の数だけある

長いひげ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと1本の

とうもろこしを見たことない子ども多くいるでしょう。初めて見る

子どもたちの反応が今から

とても楽しみ

ですね♪



夏野菜のミートソーススパゲティ

材料～4人分～

・スパゲティ 120g ・豚ひき肉 80g ・ピーマン 40g
・人参 40g ・玉ねぎ 80g ・なす 40g ・トマト缶 80g
☆醤油 3g ☆砂糖 3g ☆ケチャップ 20g ☆ソース 8g

ミートソースの作り方

- ①野菜をみじん切りにする
- ②豚ひき肉を鍋にいれて火が通るまで炒める
- ③①とトマト缶と☆を鍋に加えて煮込む
- ④茹で上がった麺にソースを絡めて完成



☆野菜が苦手な子どもでも食べやすく、栄養満点なメニューになっています。別の野菜を加えたりドリアにしても美味しいので是非お家でもお試しください♪



6月の食育活動の様子



にじ組の食育は、じゃがいも掘りをしました。
畑をイメージして実際に土にじゃがいもを埋めて掘り出してもらいました。
手や顔に土をつけながらも一生懸命にじゃがいも掘り出して楽しんでいました！

