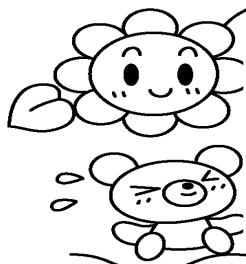
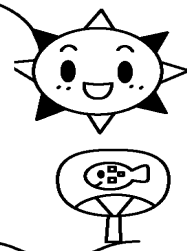


7月の食育だより

2022年 6月 27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。
夏の暑さに負けない体づくりをするために、食事には注意が必要です。
食事を美味しく食べるには、冷たいジュースなどの清涼飲料はなるべく控えた方が良いでしょう。



伊豆市子育て支援課の栄養士山田さんが3～5歳児に食育教室を実施してくださいました。



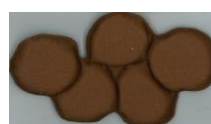
健康のパロメーター4種類のうんち



バナナうんち
一番元気なうんち！



もこもこうんち
バナナうんちまであと一歩。もう少し緑のげんきッズを食べよう。



ころころうんち
緑のげんきッズを食べ、水を飲んで運動をしよう。



びちびちうんち
体調の悪いときのうんち。4つのげんきッズを手伝ってもらおう。



食べたものが体の中を通過して栄養になるものと、いらなくなったかすがウンチになって外に出るまでの話を興味深く聞くことができました。

げんきッズ(食べ物の色分け)についても教えていただきました。

食育教室の様子は保育参加期間に動画で紹介しました。

おかず持参のご協力ありがとうございました。

親子で一緒に食べられる量を決めていただいたのでほとんどの園児が残さずに食べていました。

ミニトマトやブロッコリー、とうもろこしやいんげん・青菜など工夫して野菜がたくさん入り、彩りよくバランスの良いおかずが多かったです。

ウインナーや卵焼きを斜めに切ってハート型に盛り付けてあり、見た目も楽しく美味しそうで、園児たちは嬉しそうな笑顔でおかずを見せてくれました。

おかずは肉類や卵が多く、魚のおかずが少なかったです。今後の食育だよりの中で、魚を使ったメニューを紹介したいと思います。



献立紹介 鶏ごぼうつくね

(7月4日しんあい保育園おすすめメニューより)

材料	幼児4人分		
鶏ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ1/2
ごぼう	20g	砂糖	小さじ1
人参	20g	片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	100g		

作り方

- ① ごぼうは皮をむき水に浸けてからみじん切りにする。
- ② 人参・玉ねぎは皮をむきみじん切りにする。
- ③ ①②をしょうゆと砂糖で煮る。
- ④ ③の水気がなくなったら火から下ろし、冷ましておく。
- ⑤ ④が冷めたら鶏ひき肉と良く混ぜ合わせ更に、片栗粉を加える。
- ⑥ 良く混ぜたら食べやすい大きさに丸めてオープン又はフライパンで焼く。
- ⑦ 焼けたら皿に盛り付ける。

※下味がついているのでソースはかけずにそのまま食べます。