



食育だより

7月号

令和元年 6月28日発行

国立保育会 きたひだまり保育園

園長 山本 菜穂子

調理担当 本谷 中村 遠藤

菅野 小松

今月の食育目標

夏野菜を食べて暑さにまけない身体をつくろう

日差しも徐々に強くなり、蒸し暑い日が続く季節となりました。夏が旬であるトマト、きゅうり、なす、ピーマンなどの野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれるので、夏バテ予防には欠かせません。7月の献立には、なす、ズッキーニ、トマト、いんげんなどが使われています。体にやさしくておいしい夏野菜を食べて必要な栄養素を補給し、元気に過ごしましょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。

テーブルはひじから下が自由に動かせる高さに



イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



なすのトマトスパゲティー

●材料 (大人2人分 幼児2人分)

スパゲティー	250g	豚ひき肉	210g
なす	2本	トマト缶	180g
玉ねぎ	1/2個	ケチャップ	大きじ3
しめじ	1/2袋	砂糖	小さじ2
にんにく	小さじ2	塩	ひとつまみ
油	小さじ2		

【作り方】

1. なすはいちょう切りにする。しめじは食べやすい大きさ、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらひき肉を炒める。
3. ひき肉に火が通ったら、玉ねぎを入れて、玉ねぎが透き通るくらい炒める。
4. 3になす、しめじを入れ、炒める。
5. 4にトマト缶を入れて煮込み、ケチャップ、砂糖、塩で味を調える。
6. スパゲッティを茹でる。
7. 6に5をかけてできあがり！



7月の食育

2歳児 (ばんだ、ひつじ組) は夏野菜スタンプ、

3歳児 (きりん組) は夏野菜スタンプと食具の使い方をを行います。

7月より、食事で使用するマヨネーズは卵不使用のマヨネーズになります。

