



食育だより

令和7年6月
社会福祉法人 国立保育会
きたひだまり保育園
園長 大石 雅一
調理担当 本谷・持田

本格的な夏を前にもう気温が高く、汗をたくさんかく姿が見られるようになりました。こまめな水分補給や身体を冷やしすぎないなど、夏ならではの体調管理に気を付けて元気に過ごしていきましょう。



～食中毒にご注意を～

梅雨の時期は高温多湿になり細菌性の食中毒が急増する傾向があります。特に小さな子どもは重症化しやすいため、調理したものは出来るだけ早く食べたり、冷蔵庫で保存するようにしましょう。



マカロニきなこ



<材料> (大人2人・子ども2人) <作り方>

- マカロニ…100g
- きな粉…大さじ3
- 三温糖…大さじ2

※お好みで、甘めが好きな方は三温糖を増やすなど、調整してください。

- ① マカロニを既定の時間茹でる。
- ② 三温糖ときな粉をボールに入れて、ゆであがったマカロニと和える。

簡単にできる手軽なおやつです。お子さまと一緒に、買い物をしたり、作ったり、ご家庭で楽しんでください。

6月の保育園のおやつにです。

