



# 食育だより



まこと幼稚園  
R6.7月

梅雨が明け、夏も本番になりました。水分は飲み物からだけではなく、食べ物からも補給が可能です。特に、この時期美味しい夏野菜は、水分含有量が多いため、夏に向けて元気に過ごすために、美味しい夏野菜をたくさん食べましょう！

## 水分の多い夏野菜

**きゅうり** 水分95%

カリウム  
(ナトリウムの  
排泄を促進)



**トマト** 水分94%

リコピン  
(血圧改善の  
有効性あり)



**なす** 水分93%

ナスニン  
(抗酸化作用)



**スイカ** 水分90%

シトルリン  
(むくみに  
効果あり)



**ピーマン** 水分93%

ビタミンC  
(抗酸化作用)



## 新メニュー紹介

副菜  
「ほうれん草のソテー」が  
増えました！



## 年中組「3色食品群～お寿司を作ろう～」



5/29(水)に3色食品群についてのお話とお寿司作りを行いました。

お寿司作りに使う、かにかま・マヨネーズ・きゅうり等は、それぞれどの色に当てはまるか考え、全部食べる事で元気いっぱい過ごせることをお話しました。

その後、実際にお寿司屋さんになって握り、完成したお寿司を美味しく食べていました。食育後の給食では、「この豆は緑かな～？あとで栄養士さんに聞いてみよう！」「さつまいもはお野菜だから緑かな～？」と考えながら食べている姿が見られました。



たりないと...



## 食育活動

### 年長組「包丁・ピーラー実習」



6/13(木)、6/19(水)に包丁とピーラーの実習、  
7/8(月)、7/10(水)に包丁実習を行いました。

年中さんの時に、ピーラーと包丁の実習を1回ずつしていたこともあり、手慣れた様子で人参、大根、じゃがいもの皮をむいて切ってくれました。

出来上がったお給食はとっても美味しかったです！

普段よりたくさんおかわりする子ども達の姿が見られました。



## 年少組「玉ねぎの皮むき」



6/24(月)に玉ねぎの皮むきを行いました。

年少組さんは初めての食育だったので、とてもワクワクしている様子が見られました。

手を洗って、スマックを着て、三角巾をつけて準備バッチリ！

玉ねぎの育ち方やなぜ涙が出てくるのかお話した後、玉ねぎの皮むきをしました。

皮をむけた玉ねぎはみんなで給食室まで持って行き、「よろしくお願いします！」

「美味しく作ってください！」と言いながら調理員さんにお渡ししました。

出来上がったスープは玉ねぎを探しながら美味しくいただきました！

