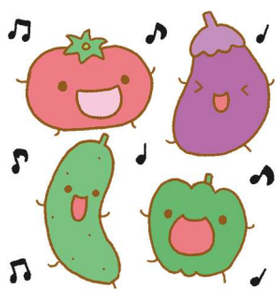
食育だより

令和８年６月２６日
天王こども園
園長　八反田由美
調理師　竹森那津子

まだ夏本番ではありませんが、もうすでに気温が高い日が続いています。熱中症に気を付けてこまめに水分を取りましょう。また、気温と湿度が高くなっているので食中毒が発生しやすい時期です。食材をしっかり加熱する、水筒の中をしっかり洗う、など家庭でも気を付けるようにしましょう。

子どもたちの食育活動の様子です。みんな楽しみながら取り組んでいます。自分たちが食育活動で関わった食材は、苦手な物でも積極的に食べようとするようです。



らいおんぐみさんは季節の野菜のそら豆の皮むきをしました

ぞう・いぬぐみさんは玉ねぎの皮むきに挑戦！

食育について

食育とは・・・食に関する知識を身に着け、バランスの取れた食事を選択することができる力をつけること。そしてその力で生涯にわたって健康に生きていくことができるようにすることを言います。「食べる力」＝「生きる力」とも言われているので生活の中で子どもが自ら食に興味を持てるようになるといいですね。

おすすめの食育

リボベジ活動・・・調理で使わなかった野菜の切れ端やヘタや種などを再生させることです。例えば豆苗を使った後の根の部分を水につけておくともう一度生えてきてまた料理に使うことができます。また、人参と大根のヘタを少し厚めに切り落とし、切り口を水に浸して日当たりの良いところに置いておくと葉が伸びてきて料理に使うことができます。
（水を毎日変えたり切り口を拭いたりして清潔を保ちましょう）
葉が伸びる様子を見たり葉を自分で収穫したりすることで自分の食べるものを身近に感じ、興味を持つきっかけになります。

厨房の窓辺でも
リボベジ中！

園の人気メニュー

バナナマフィン

小麦粉　１００ｇ
ベーキングパウダー　４ｇ
砂糖　４３ｇ
油　５０ｇ
無調整豆乳　７８
バナナ　１本

① バナナを飾り用に数枚スライスし、残りはつぶす
② 砂糖、油、豆乳を混ぜ合わせる
③ 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れる
④ つぶしたバナナを混ぜ合わせる
⑤ １８０度のオーブンで１５分ほど焼く

◦材料を計る
◦バナナの皮をむく
◦バナナをつぶす
◦材料を混ぜる
◦焼けていく様子を観察する
（色が変わったり膨らんでいく様子を見て楽しむ）

上記のように子どもと一緒にできる工程もたくさんあるのでお家でも楽しみながら食育をすることができます。