



食育だより



太宰府くじら保育園
令和 8 年 7 月 31 日発行

猛暑が続きます！次のことを心がけ、熱中症を防ぎましょう👉

【朝ごはんを食べる】 時間や食欲が無くても、パン・納豆ご飯・バナナ・ヨーグルト・牛乳など準備しやすいものを食べてくれるといいですね。

【こまめな水分補給】 のどが渇いていなくても飲んだほうがいいです。保育園に来る前も飲んで来てくださいね。

【十分な睡眠】 夜早めに布団に入りましょう。理想の睡眠時間(夜間)は10時間以上です。

今月の食育テーマ ～年齢別食事のお手伝い例～

1 歳・・・野菜を洗う。テーブルを拭く。袋に入れたじゃが芋をつぶす。

2 歳・・・ボウルでなにかを混ぜる。きのこをほぐす。トマトのヘタを取る。とうもろこしの皮や豆のサヤをむく。

3 歳・・・お米をとぐ。玉ねぎの皮をむく。卵の殻をむく。ラップに包んでおにぎりを握る。箸や食器を並べる。

4 歳・・・子供用包丁で硬くないもの切る。卵を割る。こぼしたものを拭く。食器やボウルを拭く。

5 歳・・・カレーを一緒に作る。フライに衣をつける。ハンバーグやクッキーなどの生地をこねて形成する。テーブルを拭いて食器などを並べる。熱くないものをよそう・人数分盛り付ける。

食事の手伝いは食べることへの興味と自信を育てる絶好のチャンスです。

たくさん褒めながら楽しく取り組んでください♪

※個人差がありますので各ご家庭のペースで大丈夫です。



今月の行事食

◎8/19 は食育メニュー
愛媛県の郷土料理



★八幡浜ちゃんぽん

愛媛県八幡浜市で親しまれるソウルフードで、鶏ガラなどのあっさりしたスープに豚肉と魚貝類が入ります。保育園では魚貝類をかまぼこで代用します。

★おやつ＝坊ちゃん団子風

丸めたおにぎりに、あんこ・きなこ・青のりをまぶします。

今月のおすすめ人気レシピ

♡ 鶏肉のコーンフ레이크焼き



簡単で美味しいですよ♪

≪4 人分材料≫

鶏もも肉 400g、塩少々、マヨネーズ、コーンフ레이크

※コーンフ레이크は無糖・シュガータイプのどちらでも作れますが、甘くしたくない場合は無糖を使用。

≪作り方≫

- ① 鶏肉を食べやすく切り、塩を軽くふってもみ込む。
- ② ①の鶏肉にマヨネーズをからめ、砕いたコーンフ레이크を押さえつけるようにまぶす。
- ③ オープンの天板に並べ、180℃で 25 分ほど焼く。