

# 食育だより

令和6年度7月  
太田東保育園

スイカ、桃、ぶどうと旬の果物を見ると夏を感じますね。どれもみずみずしく、すっきりとした甘さがあり、水分やビタミンが豊富です。暑さで疲れた時におすすめですよ。

## もも

血行を促進するビタミン E や代謝に必要なナイアシンを含んでいて、からだの冷えすぎを防ぎ、食物繊維も豊富です。食べ過ぎるとお腹が張るので、食べる量はほどほどにしましょう。

### 桃の選び方

- ・ふっくらとして、均一に赤いもの
- ・おしりの方は黄色く産毛のあるものが熟れている



## ぶどう

糖質を多く含む。余分なナトリウムを排出してくれるカリウム、老化や免疫機能低下に関わる活性酸素を抑制してくれるポリフェノール、ビタミンCなどのビタミン類も豊富に含んでいます。糖質を多く含んでいるので、食べ過ぎには注意しましょう。

### ぶどうの選び方

- ・身に張りがあり、ふっくらしているもの
- ・プルム（白い粉）がついているもの
- ・軸がきれいな緑色のもの
- ・色が濃いもの



おやつ作りの定番、簡単なのでおうちでもやってみよう！

### 【チーズパイのレシピ】10個分

材料：プロセスチーズ70g、餃子の皮10枚、揚げ油  
(作り方)

- ① チーズを一口大に切り、餃子の皮にのせる
- ② 皮のまわりに水をつけ、しっかりと閉じる



- ③ フォークで模様をつける
- ④ 170度の油できつね色になるまで揚げる

## 食育の日 毎月、食に関するお話をしています

今月の食育は絵本「きみのうんこはどんないろ？」を読み聞かせました。食べたものでうんこはいろいろな色や形になります。体の調子を教えてくれるので、偏った食生活をしているとコロコロやかたいものが出てきます。これから暑さで食欲も落ち、冷たいものを食べがちになってしまうので、体からのお手紙をよく見て、バランスよく食事ができるようにしましょうと伝えました。

