



# 食育だより

令和7年9月1日  
常念寺保育園

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ残暑の残る毎日、体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね。新米の季節になりました。お米には、たんぱく質、ビタミン、脂肪、といった体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、脳を活性化させる働きをします。朝ごはんをしっかり食べて元気に一日を過ごしましょう。



## 食事目標

＊食べ物の働きを知り、なんでも食べましょう！

収穫物を通して、新鮮な野菜を身近に感じた子どもたち、食物の役割を考え、子ども同士励ましあったり、運動を通して食べる意欲を高め、なんでも食べましょう。

## 栽培トピックス



給食チームで育てた『紫色のなす』と『白色のなす』を、なかよしゾーンのお友だちから収穫のお手伝いをしてもらいました。「これがなす？」と不思議そうな子も…。2色のなすは天ぷらに大変身！「どっちのなすがいい？」と聞くと「白いなすがいい！」と珍しい白なすが人気でした☆なすが苦手なお友だちも、周りのお友だちが食べているのを見て食べてみようかなと一口。「美味しい!!」と旬の味を満喫することができました。



## 【やさいでべったん】

### 野菜のきれはしでスタンプ遊び

料理を作るときに出る、野菜の切れはしを利用してスタンプ遊び。形の違いや野菜について知る、造形遊びの絵本です。



保育園でも『はじっこおやさいで すたんぷ』にチャレンジ!! 様々な種類の野菜で、模様の出方の違いを楽しんでいました😊



## レシピ

## 《カレー肉じゃが》

★カレー味で食欲UP！子どもたちにも大人気

### ●材料 4人分

- 豚もも肉 80g
- 玉ねぎ 1/2個
- じゃがいも 3個
- 油 適量
- 酒 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- カレー粉 小さじ1/4

### ●作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、大きめの乱切りにする。
- ② 鍋に油をひいて熱し、豚肉を炒め、さらに玉ねぎ、じゃがいもを加える。
- ③ 全体に油がまわったら、具がかぶるくらいの水を入れ、調味料を加えて煮含めていく。
- ④ 仕上げにグリーンピースを加えて完成。

1人分 エネルギー 94Kcal 蛋白質 5.8g 脂質 2.8g