



食育だより

令和2年6月30日
名手保育園
栄養課

混ぜるだけの簡単おにぎりを紹介します。第2回はカルシウムたっぷりの《ゆかりチーズじゃこおにぎり》です。朝ごはんやおやつにぴったりなので、ぜひご家庭でも作ってみてください。写真は4歳児さんのおやつ風景です。みんなおいしそうに食べていますね♪



おいしい♡



自分でラップおにぎりを作りました♪

ゆかりチーズじゃこおにぎり

材料(小さめ2個分)

ごはん…100g ゆかり…適量

ちりめんじゃこ…1.5g ベビーチーズ…1/2個

作り方

① チーズは5mm角に切る。

② 材料をすべて混ぜておにぎりを作る。



夏野菜を食べよう

夏の太陽をいっぱい浴びて育った野菜は栄養満点です。夏野菜に含まれる水分は、体温を下げ、ビタミンは体の調子を整えます。生食や簡単な調理でおいしく食べられるのがうれしい特徴ですね。

園の菜園で収穫したきゅうりやトマト、ピーマンは「カリカリきゅうり」や「ピザトースト」などに調理して提供しています！自分たちで収穫した野菜はおいしいですね♪