

食育だより

令和 7 年 6 月

ぼけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 岡田 尚大

風が心地よい季節から一変し、夏到来といった様子の今日この頃。保育園周辺には毎年綺麗な紫陽花が咲きます！紫陽花の移り変わりを楽しみながら6月も快適に過ごしていきましょう。



梅雨の時期、猛暑になると週末も家で過ごす時間が多くなると思います。

保育園で行っている簡単な食育を紹介致しますので、ぜひご家庭でもこの機会に行ってみては如何でしょうか。

・豆腐作り

保育園で行った工程

- ①子どもに豆乳とにがりを混ぜてもらう。
- ②豆乳を飲んでもらいました。
- ③固まったらそれを試食しました。

☆ポイント☆

・使う豆乳やにがりの割合によって固まり方が変わってくるのでそれも楽しめます！



・豆苗作り

まずは豆苗を購入し、成長に合わせてカットするだけ！

豆苗を順調に成長させるにはカットする場所がポイントです！

育ちが早い分、観察にも適していますし

簡単に食育に取り入れられます。

☆ポイント

・栄養素が豊富！

特にビタミンA.C.K、葉酸がたっぷり！



・トウモロコシ、キャベツ、玉ねぎの皮むき

最近指先を使って玩具を握ったりつまんだりするようになってきたな～、折り紙に興味を持ち始めてきたな～。等の姿がある家庭ぜひお子様と一緒に皮剥きに挑戦してみても如何でしょうか！？

指先の力加減が難しいと破れてしまったり、取れなかったり。。
お子様の様々な姿を見る事ができますので、夕ご飯を手伝ってもらおう際などに試してみてください！

