



食育だより

令和 6年 8月



運動会まであと少しとなっていました！！

一生懸命練習している子どもたちの姿が見られ、私たちも元気をもらっています。

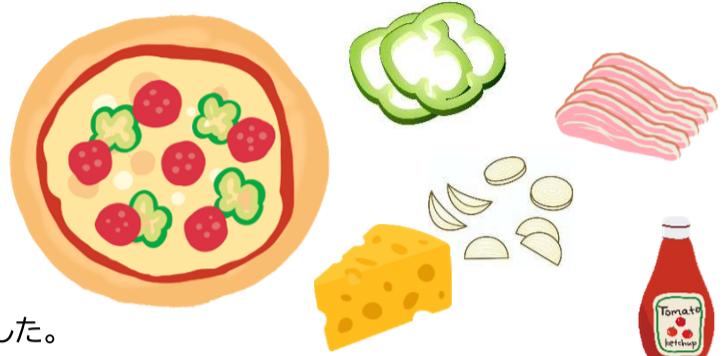
運動会当日が晴れることを祈るばかりです！！

さて、7月30日ひまわり組で食育を行いましたのでご紹介します。

●7月30日ピザ作り（ひまわり組）

ひまわり組さんがクッキングでピザを作りました。

手作り生地にミックスピザの材料（ピーマン、たまねぎ、ベーコン、チーズ）をのせて作りました。



今回ピザのトッピングに使用したピーマンは、夏が旬の夏野菜です！

ピーマンには、食物繊維やビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が豊富に含まれています。

食物繊維で便秘改善、ビタミンの力で疲労回復、ミネラルの力で利尿作用があり、夏バテ予防にもピッタリの野菜です！！

ちなみに美味しいピーマンの見つけ方は…

緑色で色ツヤの良いものを選ぶ。

色むらがなく、濃い緑色のピーマンが良いそうです！！



作り方を真剣に
聞いています！



説明をしっかり聞き、いざピザ作り★



みんなが作ったピザが
美味しい出来上りました♡



みんな上手に作っていました♪出来上ったピザを美味しい食べており、ペロリと完食していました☺