



# 食育だより



令和 6年 8月



運動会まであと少しとなりました！！

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。

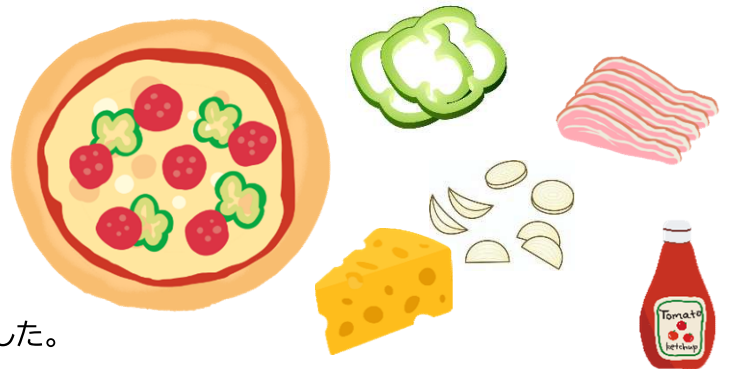
運動会当日が晴れることを祈るばかりです！！

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！！

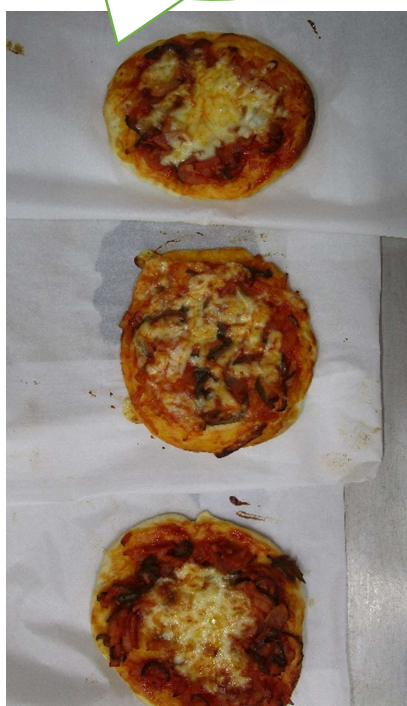


作り方を真剣に  
聞いています！

説明をしっかりと聞き、いざピザ作り★



みんなが作ったピザが  
美味しく出来上がりま  
した♡



みんな上手に作れていました👍出来上がったピザを美味しく食べており、ペロリと完食していました😊