



令和7年10月1日
釧路市こども保健部 こども育成課保育係

今年の食育は、釧路ヤクルトさん協力を得て、「おなか元気教室」を開催しました。

お腹の中の小腸や大腸がどのくらいの長さなのか、模型を使いながら園児たちが実際に長さを体験しました。

また、ビデオを見ながら良い菌が悪い菌をやっつける様子を確認し、参加した大人たちも大変驚きました。

最後は、今日食べるカレーライスに使う食材を赤色・黄色・緑色の3色の栄養素に分ける作業では、どこの園も完璧に分類していました。日頃から栄養士さんのお話をよく聞いているのですね。

食育教室 ～おなか元気教室～



新富士保育園(8月6日)



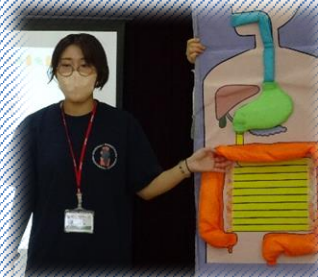
芦野保育園(8月19日)



鳥取保育園(8月20日)



音別認定こども園(9月4日)



♪作ってみませんか♪ マゼドアンサラダ



マゼドアン'とは「角切り」という意味です。
季節の野菜を柔らかく茹でて、食べてみましょう。

【作り方】

- 1.じゃが芋・人参は皮をむいて、1cm角に切り、ゆでる。
 - 2.きゅうり・りんごは1cm角に切る。(皮を所々むいてもよい)
 - 3.スライスチーズも1cm角に切る。
 - 4.ボールに野菜・果物・チーズを入れ、調味料を加えて混ぜる。
- *リンゴは園ではイチヨウ型の薄切りにして提供します。(10/24予定)

材料(大人2人、子ども2人分)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ・じゃが芋 200g(2個) | ・マヨネーズ 20g(大さじ2弱) |
| ・人参 50g(1/3本) | ・穀物酢 5cc(小さじ1) |
| ・きゅうり 50g(1/2本) | ・塩 1g(1つまみ) |
| ・りんご 50g(1/4個) | |
| ・スライスチーズ 40g(2枚) | |
| ・プレーンヨーグルト 30g(大さじ2) | |