



食育だより 春

おいしいな!



## 食育の日

令和4年度 菊陽町立保育所みどり園

赤色のグループ(肉や魚など)  
身体を丈夫にする食べ物

黄色のグループ(米やパンや芋類など)  
エネルギーになる食べ物

緑色のグループ  
(野菜や果物、海藻など)  
病気から守る食べ物

食べ物のグループ分の話をお聞きしました。赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べる大切さを知った子どもたち。給食を食べながら、「人参はみどりのたべものだね」「病気になるないようにするよ」など話す姿がありました。



## 人参掘りに行きました!



人参は種をまいて草取りや水やり、消毒などをし、心を込めて作っているという話を聞きました。



人参に含まれるβカロテンは目や肌の健康を保つ働きがあり、食物繊維はお通じの改善に繋がります。菊陽町は人参の特産地です! 栄養たっぷりの人参を積極的に食べて元気に過ごしましょう。

## 人参ホットケーキのレシピ

### 【材料】

- ・ホットケーキミックス 65g
- ・人参 3分の1本
- ・豆乳 20ml

1 人参をすりおろし、ホットケーキミックス、豆乳、油を加えてよく混ぜる。

②1をフライパンで焼く。又はアルミカップに入れて180℃のオーブンで15分焼く

