



2024年5月

ニチキッズ次郎丸保育園

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節となりました。新年度からひと月が経ちましたね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。給食の時間では、お友達や先生と一緒に食べるおいしい食事と楽しい時間を共有することで、豊かな食経験を育むことを大切にしています。

4月の食育活動

あひる組・うさぎ組はキャベツちぎりを行いました。
りす組・ぱんだ組・きりん組は三大栄養素のお勉強を行いました。
5月は「ポップコーン作り」を行う予定です。



旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！

かつお



春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の「初鰯」は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。

びわ

びわのオレンジ色はカロテノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。

親子deクッキング！

きな粉蒸しパン

- 材料（5個分）
- 卵 50g（1個）
- 砂糖 20g
- 牛乳 50ml
- 油 12g（大匙1）
- 薄力粉 80g
- きな粉 20g
- ベーキングパウダー 2g



- 1. 薄力粉、きな粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 2. ボウルに卵、砂糖を入れてホイッパーでよく混ぜ、さらに牛乳、油を加えてよく混ぜる。
- 3. 2に1を加えて生地が均一になるまで混ぜる。
- 4. 3をアルミカップなどに入れて、蒸し器で10～15分蒸す。

