

食育だよ

2025年1月

ニチキッズ飯山保育園

寒さが身に染みる季節となりました。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、元気に新年のスタートをきりましょう。

おもいっきり給食

<じゃが芋餅>

<材料>

大人20人 子ども2人分(対象年齢1歳以上)

食材名 じゃが芋 250g

食材名 片栗粉 20g

食材名 食塩 0.4g

食材名 しょうゆ 4.5g

食材名 油 適量



<作り方>

1. じゃがいもを茹で、塩を加えマッシュする。
2. 1. に片栗粉を混ぜる。
3. 2. を平らな円形にし、表面にしょうゆをぬる
4. 鍋に油を熱し、3を焼く。

(子どもたちに人気のおやつです。)

旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍もの量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができると言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。

食育活動

クリスマス行事の日に、クリスマスケーキをデコレーションするクッキングをしたよ。ケーキの台はココア味、ホイップで飾るととっても“おいしそう”果物を乗せるともっとステキに!! ぼくのケーキできたよ! お友だちのケーキもおいしそう! と見せ合いながら、皆で楽しく、おいしくいただきました。



クリスマスランチ

