



食育だよ

2025年 2月
ニチキッズひめやま保育園

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。
2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

おもいっきり給食

<ほうれんそうの豆乳スープ>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ・かつおだし 350g
- ・ほうれんそう 15g
- ・人参 5g
- ・コーン 1.5g
- ・味噌 0.5g
- ・豆乳 250g



<作り方>

1. ほうれんそう、人参は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ沸騰させた後、中火にし、1の具材とコーンを入れる。
3. 2の具材が柔らかくなったら味噌を溶く。
4. 3に豆乳を入れる
※沸騰すると分離するので、直前で火を止める。

旬の食材



ほうれんそう

ほうれんそうの代表的な栄養素は鉄分。野菜のなかでも特に多く含まれていて、血液を作るのに役立ってくれます。また、食物繊維も豊富なのでお腹の調子を整える働きも期待できます。

さば(マサバ)



スーパーで売られている最もポピュラーなマサバは冬の時期が旬で、脂がたっぷりとのっています。さばなどの青魚には、コレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。



レモン

言わずもがな、ビタミンCの宝庫のレモン。体調を崩しやすいこの時期は、輪切りにしたレモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」で風邪を予防するのがおすすめです。



1月の食育活動

七草粥を知ろう！

一年間元気に過ごせるように無病息災を祈って七草粥を食べるんだよ♪



せり、なずな・・・これが七草ですよ♪



草の匂いがする！

これだいこん？

こんなのが入ってるの！？

おいしそう♡

これな～に？

