

# 食育だよ！

2025年2月

ニチキッズこくふ保育園

1年のうちで最も寒さが厳しい2月となりましたが、暦の上では2月3日の立春より「春」ですね。寒い日、暖かい日を繰り返し、一步一步「春」が近づいてきます。

## おすすめメニュー

### <松風焼き>

#### <材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

|      |       |
|------|-------|
| 鶏ひき肉 | 24.0g |
| 木綿豆腐 | 16.0g |
| たまねぎ | 8.0g  |
| 片栗粉  | 2.0g  |
| しょうゆ | 0.2g  |
| みそ   | 2.4g  |
| みりん  | 1.0g  |
| ごま   | 0.8g  |
| あおのり | 0.2g  |



#### <作り方>

1. 豆腐は、水切りをする。
2. たまねぎはみじん切りする。
3. ボウルに鶏ひき肉、1、2、片栗粉、しょうゆ、みそ、みりんを入れよく混ぜる。
4. 天板にオープンシートをひき、3を2cm程度の厚さに敷き詰め、上からごまと青のりをかける。
5. 4をオーブンで焼く。

【参考：180～200℃で15～20分程度】

## 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

七草の日にかぶを収穫しました。種から育てたかぶはプランターいっぱい実って、こどもたちも大喜び！収穫した後は、きれいに洗って葉っぱをちぎってくれました。給食はかぶとかぶの葉がたっぷり入った七草風おにぎりです。おにぎりをにぎにぎして、大きなお口でがぶっ！と食べてくれました。

