

食育だよ

2025年3月
ニチキッズこくふ保育園

厳しかった寒さが和らぎ、ぽかぽかと春の陽気を感じられるようになりました。寒い冬を耐えしのぎ旬を迎えた野菜たちはやわらかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。春の旬を存分に味わいましょう。

おすすめメニュー

<きなこトースト>

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

食パン	24.0g
無塩バター	3.2g
砂糖	3.2g
きな粉	3.2g



<作り方>

1. バターはクリーム状になるまでよく練る。
2. 1に砂糖、きな粉を加えよく混ぜる。
3. 2を食パンに塗りオーブンで焼く。

【参考：200℃で3～5分程度】

※3歳未満→8枚切り食パンを2/4枚

旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いので、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンは一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。

2月の食育活動

今回の食育は、今が旬のわかめを子どもたちに知ってもらいました。乾燥わかめが水で戻る様子を見てもらったり、生のわかめも見て触ってもらいました。大きな生わかめにみんなびっくりした様子で、お湯で色が変わる様に「きれいーい！」と大きな歓声が！そのあとの給食のわかめおにぎりにぎりも楽しそうににぎりにぎしてくれました。

