



# 食育だより

2025年1月

ニチイキッズまつなわ西保育園

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

### <さつまいもケーキ>

<材料>

子ども1人分(対象年齢1歳以上)

さつまいも	10g
小麦粉	8g
牛乳	6g
砂糖	5g
油	4g
ベーキングパウダー	0.2g



<作り方>

1. さつまいもは、適当な大きさに切り、茹でるか蒸した後、マッシュする。
2. 1. と粉類をよく混ぜ合わせる。
3. 2. と液類をへらで粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせる。
4. オープン180℃程度で焼く。

## 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。

## ひよこ組の食育活動

給食のお野菜(にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン)に触れてみました。保育士のお話を聞いてピーマンの中もみたよ!

人参だよ♡



触ってみようかな♡

お楽しみのお給食の時間♡

たまねぎって  
いうんだよ。つる  
つるだね♡



おててパッチン!  
ご挨拶もばっちりです

