



食育だより

2025年3月

ニチキッズまつなわ西保育園

寒い冬が過ぎると、春の季節がやってきますね。

春の食材といえば、キャベツ・なばな・アスパラガスなどの「春野菜」。「春野菜」は、冬の寒さを乗り越えて芽吹く強い野菜たちです。わたしたちも「春野菜」のパワーをもらって、元気いっぱいの春をむかえましょう。

おもいっきり給食

<ほうれんそうの納豆和え>

<材料>

子ども1人分(対象年齢1歳以上)

ほうれんそう	16g	ごま油	0.2g
にんじん	4.8g	しょうゆ	1.1g
もやし	6.4g	みりん	1.1g
挽きわり納豆	6.4g		

<作り方>

1. ほうれんそう、にんじん、もやしは食べやすい大きさに切る。
2. 1は、茹でた後、冷ます。
3. 納豆は、しょうゆ、みりんを入れかき混ぜる。
4. 3に2、ごま油を加え、よく混ぜる。



いちごはくだもの? 野菜?



甘酸っぱい香りと味が、子どもたちにも人気のいちご。

給食のデザートやおやつで食べています。

いちごは、栄養学では果物ですが、園芸学では野菜となっています。木の実が果実、草の実が野菜という分類があるそうです。



♪いちごの甘味♪



いちごは、天然の甘味料であるキシリトールが多く含まれ、虫歯予防に効果があるといわれています。



あひる組の食育活動



おうちの人やお友だちなど、好きな人に大切な気持ちを伝えよう！
 大切ななあという気持ちに気付いたり、その気持ちを伝えることは、なんだかちょっと難しそうでもあり、大切なことですね。
 バレンタインケーキはおからチョコの上にクリームとハート型のビスケットを乗せ完成です。美味しいケーキができたね♡

おいしい♡

どれにしようかな

かわいい♡

ハートのクッキー
どこにのせようかな？

