



# 食育だより



2025年3月

ニチキッズたひ東保育園

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。

## おうち食育

### <おいしい春やさいの見分け方>

お買い物に行くとき、お子様といっしょに美味しいやさいを選んでみましょう。



新じゃがいも

新じゃがいもは大きすぎず中玉くらいが美味しいと言われています。皮は指で触ると剥がれやすい方が新鮮です。



アスパラガス

穂先がキュッと引き締まって紫がかっている方が栄養豊富で新鮮です。穂先を上にして冷蔵庫で保存すると長持ちします。



春キャベツ

冬キャベツと違って、触るとふわふわして軽い方が葉が柔らかい美味しいキャベツの見分け方です。芯の切り口も小さいものを選びましょう。



新たまねぎ

固く締まりがあり、根の方が平らなものを選びましょう。キズが付きやすくカビも生えやすいため、全体をよくチェックしましょう。

## レシピ紹介

### <キャベツシュウマイ>

<材料> 乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

豚ひき肉	100g
絹ごし豆腐	50g
たまねぎ	60g
おろししょうが	0.5g
しょうゆ	2.5g
食塩	0.5g
片栗粉	25g
キャベツ	75g

蒸すと栄養も逃げず甘みもUP!



### <作り方>

1. たまねぎはみじん切りに、キャベツは千切りにする。
2. キャベツ以外の材料をすべてよく混ぜる。
3. 2をピンポン玉大の大きさになるように丸める。
4. 3のまわりにキャベツをまんべんなくつけて10～15分蒸す。

## 手巻きずしをすまきで作りました

てまきずし  
美味しいね



ぎゅうぎゅうって丸めるよ



おいしいよ。



巻きずし作りは  
楽しいね



真剣な顔で丸めていますよ

