

食育だよ

2024年5月
ニチキッズ南御座保育園

すがすがしさを感じる季節になりました。5月はじゃがいもが旬を迎えます。新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感を楽しむことができます。ご家庭でもお子さんと味わってみてはいかがでしょうか。

おすすめレシピ

<レーズン甘食風>

◆材料◆

レーズン	5g
ホットケーキミックス	35g
牛乳	10cc
玉子	5g
バター	1.5g
上白糖	3g



- ①バターは室温に戻し、レーズンは茹でて刻む。
- ②ホットケーキミックス・牛乳・溶き玉子・砂糖・①を混ぜ合わせ、丸めて潰す。
- ③①を180度のオーブンで15分程焼く。

旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！

かつお



春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鯨>は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



びわ

びわのオレンジ色はカロテノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。

4月の食育活動

いちごジャム作り

感触やおいを感じながら、作って食べる楽しさを味わう



いちごをつぶしてもみもみ♪



4月の食育は、袋に入ったイチゴとお砂糖をつぶして、お鍋でコトコト煮詰めて子どもたちの大好きないちごジャムを作りました。パンに塗ってサンドしたら、大きなお口でパクン！「おいしいね」と嬉しそうなお顔で食べていましたよ☆



お鍋でコトコト♪

