



# 食育だより



2026年2月2日

ニチイキッズあいずみ北保育園

1年のうちで最も寒さが厳しい2月となりましたが、暦の上では2月4日の立春より「春」です。寒い日、暖かい日を繰り返し、一步一步「春」が近づいてきます。とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。温かくバランスの良い食事を心がけ寒さを乗り切りましょう。

## お誕生会メニューのご紹介



今月のお誕生会は松風焼きや手まり風おにぎりにしました。松風焼きはつなぎにお豆腐を使って、ふわふわに仕上がりに、食べやすかったと思います。白菜や小松菜、大根、みかんと旬のお野菜もたくさん取り入れました。おやつは絵本「おおきなカブ」をイメージしたケーキにしました。ココアのケーキにみんな大喜びでした。園庭で育てているカブも大きくなったら、みんなで収穫するのが楽しみです♡

## おすすめレシピ

### ほうれん草の納豆和え



子どもたちにとても人気のメニューです。

＜材料＞：大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- |         |      |       |    |
|---------|------|-------|----|
| ・挽き割り納豆 | 1パック | ・しょうゆ | 7g |
| ・ほうれん草  | 90g  | ・みりん  | 7g |
| ・にんじん   | 50g  | ・ごま油  | 2g |
| ・もやし    | 50g  |       |    |

### ＜作り方＞

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
  2. 1を茹で、水気をよく絞り冷ましておく。
  3. 納豆に調味料を入れ、かき混ぜる。
  4. 2に3、ごま油を加え和える。
- ※野菜はなんでもOKです。旬の野菜を使いましょう。



## 乾物を観察してみよう！ （うさぎ組さん）

## 今月の食育

## バター作り （りす組さん）



うさぎ組さんと乾物を観察しました。乾燥したものと水で戻したものを比べてみました。指でツンツンして、お水で戻す前のものはパリパリしていて、お水で戻すと柔らかくなっていることに気がついていました。その日の給食に切干大根やわかめが入っているのを発見して、「ここにあるー！」「せんせー、美味しい♪」とみんなで楽しく給食を食べました。

この日はりす組さんとバター作りをしました。生クリームを瓶に入れて、しばらく振ると出来上がります。みんなで頑張ってフリフリしました。途中、疲れた時は先生に交代してもらい、しばらく休憩。けれど、すぐに「自分でやるー！！」とみんなほとんど一人でやりきりました。出来上がったバターはとてもクリーミーでトーストしたパンがスペシャルなパンになりましたよ。美味しかったね♪