



# 食育だより



2026年2月2日

ニチイキッズあいづみ北保育園

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、一歩一歩「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、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

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 1を茹で、水気をよく絞り冷ましておく。
- 納豆に調味料を入れ、かき混ぜる。
- 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



うさぎ組さんと乾物を観察しました。乾燥したものとお水で戻したものと比べてみました。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、お水で戻すと軟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。

## バター作り (りす組さん)



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。美味しい♪