



# 食育だよ！



2026年3月

ニチキッズ飯山保育園

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

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

### <キャベツシュウマイ>

#### <材料>

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。

## <キャベツ>

## しゅんのたべものクイズ



キャベツはどこからやってきた？

① ヨーロッパ



② 中国



キャベツは約800年前にヨーロッパから日本にやってきました。当時は食べずに見て楽しみました。



お子様と一緒に考えてみましょう！

## <郷土料理（桃の節句）>

## 和食育 #24

ニチキッズ  
和食推進 PROJECT



和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は、「桃の節句」に関わる郷土料理をご紹介します。



### 愛知県～おこしもん～

「おこしもん」とは、米粉を熱湯で練ったものを型にはめ、取り出して色粉をつけて彩り、お雛様に供えられる郷土菓子です。型に押しつけて作る押し物（おしもの）から派生して呼ばれるようになったといわれがあります。お雛様にお供えしたあとは、焼いて砂糖醤油などを付けて食べられてきました。



### 鳥取県～oirori～

因幡地方の風習で、人形に穢れや災厄を移して水に流す「流し雛」があります。流し雛を流す際に菱餅や桃の花とともに「oirori」も添えられていました。その昔、因幡地方の家庭では、残ったごはんを水洗いし天日干した乾飯（ほしいい）を炒ってoiroriをつくりました。食べ物を無駄にしないという思いから生まれた家庭料理です。