



食育だよ

2025年 4月
ニチキッズひめやま保育園

新しい年度がスタートしました。子どもたちも新しい環境にわくわくソワソワしていることでしょう。今年度も安心安全で旬を取り入れた美味しい給食づくりを心がけ、豊かな食体験となるよう努めて参ります。

おもいっきり給食

<アスパラガスのツナ和え>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！



<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ・グリーンアスパラガス 55g
- ・にんじん 25g
- ・ツナ水煮缶 20g
- ・砂糖 1g
- ・食塩 0.3g
- ・酢 2.5g
- ・油 1g



<作り方>

1. アスパラガス・にんじんは食べやすい大きさに切り茹でる(電子レンジの場合、500wで1分程度)
2. 砂糖・塩・酢・油を混ぜてドレッシングをつくる。
3. 2にツナを汁ごと加える。
4. 1と3を合わせてよく混ぜる。

旬の食材



しらす

しらすはイワシやイカナゴの稚魚の総称。丈夫な歯や骨を作るのに重要なカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDもたっぷり含まれています。

さやえんどう

ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富に含まれています。調理するときは、火を通しすぎると色や食感が悪くなり、栄養価も損なわれてしまうので、短時間で加熱するようにしましょう。



甘夏

疲労回復効果が期待できる、ビタミンCやクエン酸がたっぷり含まれています。選ぶ時は、皮にツヤとハリがあり、手に取ったときにすっしりとした重みを感じるものがおすすめです。

3月の食育活動

お別れ遠足のお弁当♡

大好きなメニューも増えて、いっぱい食べられるようになりました♪

いただきまーす♡

わおー!!
すごーい♡

食べてみて!
おいしいよ♡

やっぱり
いちごでしょ!

ぱくっ♡

どれにしよう?

一年間いっぱい食べてくれてありがとう♡

