



2 食育だより



2026年2月

ニチイキッズひめやま保育園

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」ですね。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。

おもいっきり給食

〈ほうれんそうの豆乳スープ〉

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）

・かつおだし汁	350 g
・ほうれんそう	15 g
・人参	5 g
・コーン	1.5 g
・味噌	0.5 g
・豆乳	250 g



〈作り方〉

1. ほうれんそう、人参は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ沸騰させた後、中火にし、1の具材とコーンを入れる。
3. 2の具材が柔らかくなったら味噌を溶く。
4. 3に豆乳を入れる

※沸騰すると分離するので、直前で火を止める。

旬の食材



ほうれんそう

ほうれんそうの代表的な栄養素は鉄分。野菜のなかでも特に多く含まれていて、血液を作るのに役立ってくれます。また、食物繊維も豊富なのでお腹の調子を整える働きも期待できます。

さば（マサバ）



スーパーで売られている最もポピュラーなマサバは冬の時期が旬で、脂がたっぷりとのっています。さばなどの青魚には、コレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。



レモン

言わずもがな、ビタミンCの宝庫のレモン。体調を崩しやすいこの時期は、輪切りにしたレモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」で風邪を予防するのがおすすめです。



1月の食育活動

七草粥を知ろう♪



葉っぱの匂いがする！

にぎにぎ♡



見てみて♪



一年間元気に過ごせるように、無病息災を祈って七草粥を食べるんだよ♪



かたい！



はじめて触ったよ！

