



食育だよ



2025年4月

NK 一宮南保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます



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。

～保育園のおやつレシピ～ ＜ふラスク＞ ♪お麩でさくさく簡単ラスク♪

＜材料＞：子ども1人分

- ・焼麩 3g
- ・バター 4g
- ・きな粉 7g
- ・砂糖 3.5g



＜作り方＞

1. フライパンにバターを入れ、中火で加熱し、バターを煮溶かす。
2. 1に焼麩を入れてよく混ぜ、表面がきつね色になるまで炒める。
3. きな粉と砂糖を混ぜ、2に絡める。

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、手に取ったときにず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



今月の食育は「バイキング」を開催しました。

お皿を持って、レッツゴー！順番に並んで進み、おかずをトレーに乗せて貰って自分だけのランチプレートが出来上がり♪卒園や進級に向けての最後の思い出作りに、子どもたちはとても笑顔でおもいっきり楽しい時間となりました♪



しっかり持たなきゃなあ…

まだかなあ…

仲良しランチ中だよ♪

