

食育だよ

2025年5月
NK 一宮南保育園

新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ちました。
暖かい気候になり、汗ばむくらい元気いっぱい遊んでいる子どもたち。
風邪も引きやすい季節です。おいしいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう。

保育園で人気のメニュー

カレーライス

材料 3人前

- | | |
|-----------|-----------------|
| ・ご飯 330g | ・豚もも肉(小間切れ) 90g |
| ・たまねぎ 90g | ・じゃがいも 120g |
| ・にんじん 30g | ・カレールウ 甘口 27g |
| ・牛乳 90cc | ・砂糖 1.5g |
| ・ケチャップ 6g | ・油 適量 |

- ① 食材を食べやすい大きさに切る
- ② 熱した油に肉、野菜を入れて炒め、牛乳と水で煮る。
- ③ 具材が柔らかくなったらルーを加えて煮込み、砂糖とケチャップで味を調える。
- ④ ③をご飯にかける



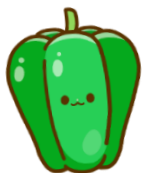
たけのこ

春に旬を迎えるたけのこはシャキシャキとした食感で煮物や炒めもの、天ぷらなどさまざまな料理に使用されています。たけのこは食物繊維やカリウムが豊富なため、お通じがよくなったり、むくみ解消にも効果があります。



4月の食育

ここに植えるのか...



今月の食育は「夏野菜の苗植え」を行いました。

【ピーマン・オクラ・ミニトマト・えだまめ】の4種類を植えて育てていきます。しっかり、先生のお話を聞いて手順もバッチリ♪スコップを持って土を掘り、苗を植えてくれました。りす組さんも苗や土に触って苗植えを楽しんでいました。優しく土のお布団をかけて、たっぷりとお水をあげて生長を楽しみにする様子が見られました♪



おおきくなってねー！！

やさしくそっと...

