



# 食育だより

2026年4月  
NK 一宮南保育園

新しい年度が始まりました。今年度も子どもたち一人ひとり、それぞれのペースを大切にしながら、いろいろなことをおもいきり楽しんでいきたいと思ひます。保育園で元気に過ごすためには『早寝早起き』『朝食をとる』『朝食後の排便』という、『朝の正しい生活習慣』を身につけることが大切です。正しい生活習慣を身につけて、新年度を健康に過ごしていきましょう。



## 新玉ねぎ

春に旬を迎える新玉ねぎは普通の玉ねぎと栄養素の違いはありませんが、辛みが少ないことが特徴です。スライスして生で食べる他、豚肉などビタミンB1が豊富な食材と組み合わせると、栄養吸収がアップし、疲労回復効果が期待できるためおすすめです。

## スパゲッティミートソース

材料（1人前）

・スパゲッティ	40g
・玉ねぎ	20g
・人参	10g
・鶏ひき肉	40g
・グリーンアスパラガス	10g
・バター	2g
・小麦粉	2g
・水	30g
・砂糖	0.5g
・ケチャップ	15g
・ウスターソース	2g



- ① スパゲッティを茹でてバターに絡める
- ② たまねぎ、人参をみじん切りにし、アスパラガスは食べやすい大きさに切る
- ③ 熱した油で肉・玉ねぎ・人参を炒め、小麦粉を加えて混ぜ合わせ調味料と水、アスパラガスを加えて煮る
- ④ ①に③をかける

## 食育の様子

3月の食育はスプーン、お箸の持ち方の練習とバイキング給食を行いました。

