

# 食育だよ

2025年4月

ニチキッズこくふ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新入児のお友だちを加え、ニチキッズこくふ保育園で新しい生活が始まります。最初は不安と緊張でいっぱいだと思います。子ども達が毎日楽しく・おいしく・安心できる給食を提供できるように給食室一同頑張っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。離乳食の進め方、食事についてのお困りごとがありましたら、お気軽にお声がけください。

## おすすめメニュー

### <プアマンケーキ>

<材料> 子ども1人分 (対象年齢1歳以上)

小麦粉 11.2g 牛乳 10g

ベーキングパウダー 0.2g 油 2.6g

ピュアココア 1.4g

砂糖 3.2g



<作り方>

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせて振るう。
- ② 1に砂糖、牛乳、油を加えよく混ぜる。
- ③ 2をオープンシートを敷いた鉄板に流しいれてオープンで焼く。

【参考：180℃で15～20分程度】

## 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で、多くの産地で4月ごろから旬を迎えます。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月の食事の様子☆



もぐもぐ♪



いっぱい  
食べてるよ♪

