

食育だよ

2025 年 5 月

ニチイキッズこくふ保育園

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節となりました。新年度からひと月が経ちましたね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。給食の時間では、お友達や先生と一緒に食べるおいしい食事と楽しい時間を共有することで、豊かな食経験を育むことを大切にしています。

おすすめメニュー

<さけのコーンマヨ焼き>

<材料> 子ども 1 人分 (対象年齢 1 歳以上)

- ・さけ 35 g
- ・クリームコーン缶 4.0 g
- ・食塩 0.1 g
- ・ノンエッグマヨネーズ 3.2 g
- ・米粉 1.6 g
- ・パセリ粉 0.1 g

<作り方>

- ① さけは塩、米粉をまぶす。
- ② クリームコーン缶、ノンエッグマヨネーズを混ぜ合わせる。

- ③ ①の表面に②を塗り、オーブンで焼く。

【参考：200℃で 15 分程度】

- ④ ③にパセリ粉をふりかける。



旬の食材



じゃがいも

5月是新じゃがの季節。水分を多く含んでいてやわらかく、免疫機能の低下を防ぐビタミンCが普通のじゃがいもよりも多く含まれています。皮が薄いので、揚げ物や焼き物だけでなく、煮物や炒め物など幅広い料理に活用できます。



かつお

春と秋に旬を迎えるかつおですが、春のくちね(はつかつお)は今の旬のピークです。身が引き締まっていて脂が少なくさっぱりとしており、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



びわ

びわのオレンジ色はカロテノイドによるもので、体内で必要に応じて、皮膚や粘膜を守る働きがあるビタミンAに変わります。色味が鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽいブルーム(果粉)がついているのが新鮮でおいしいびわを選ぶポイントです。

☆4月の食事の様子☆

りんごおいしい♪

お友だちと
食べてるよ♪

