

食育だよ

2026年3月

ニチイキッズこくふ保育園

寒い冬が過ぎると、春の季節がやってきますね。

春の食材といえば、キャベツ・なばな・アスパラガスなどの「春野菜」。「春野菜」は、冬の寒さを乗り越えて芽吹く強い野菜たちです。わたしたちも「春野菜」のパワーをもらって、元気いっぱいの春をむかえましょう。

おもいっきり給食

<キャベツシュウマイ>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・豚ひき肉 100g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・たまねぎ 60g
- ・おろししょうが 0.5g
- ・しょうゆ 2.5g
- ・食塩 0.5g
- ・片栗粉 25g
- ・キャベツ 75g

蒸すとキャベツの
甘みがアップ！



<作り方>

1. たまねぎはみじん切り、キャベツは千切りにする。
2. キャベツ以外の材料をすべてよく混ぜる。
3. 2をピンポン玉大の大きさになるように丸める。
4. 3のまわりにキャベツをまんべんなくつけ
10～15分蒸す。

旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いので、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンは一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。

2月の食育「節分クッキング☆」



おいしい♡



ふりふり♡

