



食育だよ

2026年1月

ニチキッズまつなわ西保育園

寒さが身に染みる季節となりました。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、元気に新年のスタートをきりましょう。

人気のレシピ

七草がゆ

【材料】

七草…市販のもの1パック

米…1合強 水…1400cc

塩…少々



【作り方】

- ① 七草は塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、細かく刻む。
- ② 洗った米を中火にかけ沸騰したら弱火にして吹きこぼれないよう40～50分炊く。
- ③ 炊きあがる直前に七草を散らし、塩少々で味付け火を止めて約5分おろす。

旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍の量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができると言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。



おいしそうな給食
いただきます

ひよこ組の食育活動

お楽しみの給食の時間♡

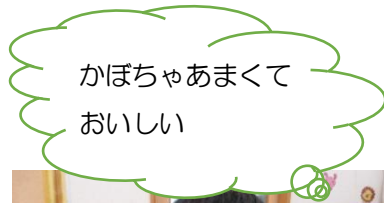
たくさん食べてくれる、ひよこ組の子どもたち。かつおと昆布のだしでとったお汁を毎日おかわりしてくれます。お給食の先生が近くを通るとお汁碗を差し出して『おかわり』のリクエストをします。



じょうずに、たべら
れるようになったよ



おしる、だーいすき



かぼちゃあまくて
おいしい



おかわりほしいな
おいしい

