



食育だより

2026年1月

ニチイ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分むらす。



おいしいそうな給食
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椀を差し出して『おかわり』のリクエストをします。

