



食育だより

2026年

ニチイキッズまつなわ西保育園

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきごっこをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作つてみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

おもいっきり給食

<豚丼>

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

米	40 g	砂糖	0.8 g
油	0.4 g	しょうゆ	1.2 g
たまねぎ	12 g	みりん	0.8 g
豚肉（もも）	40 g	グリンピース	1.6 g
だし汁	40 g		

<作り方>

1. 米は、通常通り炊飯する。
2. たまねぎは薄切りにする。
3. 鍋に油を熱し、たまねぎ、豚肉を炒める。
4. 3にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ煮る。
5. 1の炊き上がったご飯の上に4をのせる。



むきむき



あひる組の食育活動

みかんの皮むきにチャレンジしました！

最初に先生が少し切れ目を入れてあげると
むきやすくなり、どんどんむけて出てくる
みかんの果実を見てうれしそうでした。



あまいな～



おいしい



こうやって
むくんだよ