



食育だより

2026年3月

ニチキッズまつなわ西保育園

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

<ほうれんそうの納豆和え>

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

ほうれんそう	16g	ごま油	0.2g
にんじん	4.8g	しょうゆ	1.1g
もやし	6.4g	みりん	1.1g
挽きわり納豆	6.4g		

<作り方>

1. ほうれんそう、にんじん、もやしは食べやすい大きさに切る。
2. 1は、茹でた後、冷ます。
3. 納豆は、しょうゆ、みりんを入れかき混ぜる。
4. 3に2、ごま油を加え、よく混ぜる。



いちごはくだもの？野菜？

甘酸っぱい香りと味が、子どもたちにも人気のいちご。

給食でもデザートやおやつで食べています。いちごは、栄養学では果物ですが、園芸学では野菜となっています。木の実が果実、草の実が野菜という分類があるそうです。



♪いちごの甘味♪

いちごは、天然の甘味料であるキシリトールが多く含まれ、虫歯予防に効果があるといわれています。



がんばるぞ〜！！

うさぎ組の食育活動

今月のクッキングはピザづくり！本格的に小麦粉から生地を作り子どもたちが一生懸命、生地を伸ばしトッピングしました。焼きあがったピザはとてもいい香り。自分で作ったピザの味は格別。美味しくいただきました。

おいしそうなピザ
たのしみ

よいしょ のびた〜

めいめい
ケチャップ
しょうゆにぬれたよ

