



食育だより



2026年4月

ニチキッズまつなわ西保育園

新しい年度がスタートしました。子どもたちも新しい環境にわくわくソワソワしていることでしょう。今年度も安心安全で旬を取り入れた美味しい給食づくりを心がけ、豊かな食体験となるよう努めて参ります。

調理しなくていいものを用意

フルーツやヨーグルト、シリアルなどそのまま食べられて、子どもたちも食べやすく、脳にスイッチが入り朝食が進みます。

時間がない貴重な朝の時間、パターンを決めておくともスムーズに準備できます。

〈例〉・具たくさんおみそ汁 + おにぎり・おかずトースト + フルーツヨーグルト・シリアル + フルーツ + 茹で野菜

★夕食の残り物を卵焼きに混ぜたり、レトルト食品のミートソースを食パンにのせチーズをかけて焼いたり、1品ずつ変えていけばバリエーションが広がります。

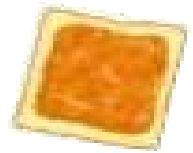


～保育園の簡単おやつレシピ～

★きなこトースト★

〈材料〉子ども1人分

- ・食パン 30g
- ・無塩バター 4g
- ・砂糖 4g
- ・きなこ 4g



〈作り方〉

- ① バターはクリーム状になるまでよく練る。
- ② ①に砂糖、きな粉を加えて混ぜる。
- ③ ②を食パンに塗りオーブンで焼く。

【参考：200℃で3～5分程度】

※焦げやすいので注意。

★バイキングメニュー★ ゆかりご飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ベジタブルスープバナナのデザートプレート

3月の食育活動

今年度、最後の食育活動はバイキング給食！自分でお皿に盛り付けていただきます。初めての経験の子もいて、いつもと違う雰囲気ということもあり、たくさん食べてくれてとても楽しい時間になりました。

どれから食べようかなあ

どれにしようかな

うわあ！おいしそうだね

にんじんがお花の形だ

