

食育だより

2026年3月

ニチイキッズ南御座保育園

厳しかった寒さが和らぎ、ほかほかと春の陽気を感じられるようになりました。寒い冬を耐えしのぎ旬を迎えた野菜たちはやわらかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。春の旬を存分に味わいましょう。

おすすめ献立

<キャベツシュウマイ>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- ・豚ひき肉 100g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・たまねぎ 60g
- ・おろししょうが 0.5g
- ・しょうゆ 2.5g
- ・食塩 0.5g
- ・片栗粉 25g
- ・キャベツ 75g

蒸すとキャベツの
甘みがアップ！



<作り方>

1. たまねぎはみじん切り、キャベツは千切りにする。
2. キャベツ以外の材料をすべてよく混ぜる。
3. 2をピンポン玉大の大きさになるように丸める。
4. 3のまわりにキャベツをまんべんなくつけ
10~15分蒸す。

旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いので、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンは一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。

2月の食育活動



みんなでクッキーを作りました！
生地をこねて、よく伸ばして、
好きな型で抜いて♪
美味しく出来上がりました!!