

食育だより

2026年2月

ニチイキッズ南御座保育園

1年のうちで最も寒さが厳しい2月となりましたが、暦の上では2月4日の立春より「春」ですね。寒い日、暖かい日を繰り返し、一步一步「春」が近づいてきます。

おすすめ献立

くほうれんそうの豆乳スープ

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）

- | | |
|---------|------|
| ・かつおだし汁 | 350g |
| ・ほうれんそう | 15g |
| ・人参 | 5g |
| ・コーン | 1.5g |
| ・味噌 | 0.5g |
| ・豆乳 | 250g |



＜作り方＞

1. ほうれんそう、人参は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ沸騰させた後、中火にし、1の具材とコーンを入れる。
3. 2の具材が柔らかくなったら味噌を溶く。
4. 3に豆乳を入れる
※沸騰すると分離するので、直前で火を止める。

旬の食材



ほうれんそう

ほうれんそうの代表的な栄養素は鉄分。野菜のなかでも特に多く含まれていて、血液を作るのに役立ってくれます。また、食物繊維も豊富なのでお腹の調子を整える働きも期待できます。

さば（マサバ）



スーパーで売られている最もポピュラーなマサバは冬の時期が旬で、脂がたっぷりとのっています。さばなどの青魚には、コレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。



レモン

言わずもがな、ビタミンCの宝庫のレモン。体調を崩しやすいこの時期は、輪切りにしたレモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」で風邪を予防するのがおすすめです。



1月の食育活動

春の七草！

素材を触って、クンクン香りもしっかり確かめて、午後のおやつに七草粥を食べました♪
おかわりする子も続出しました！

