

食育だよ

2026年5月
ニチキッズ南御座保育園

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節となりました。
新年度からひと月が経ちましたね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。
給食の時間では、お友達や先生と一緒に食べるおいしい食事と楽しい時間を共有することで、豊かな食経験を育むことを大切にしています。

おすすめ献立



<カレーじゃがボール>

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)

- ・じゃがいも 230g
- ・米粉 25g
- ・片栗粉 20g
- ・カレー粉 0.5g
- ・食塩 1g
- ・水 90g



<作り方>

1. じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
2. 1を潰し、米粉・片栗粉・カレー粉・塩を加えよく混ぜる。
3. 2に水を少しずつ加え、生地がまとまるくらいの固さになるまで混ぜる。
4. 3を3cm程度のボール状に成型し、200℃に温めたオーブンで15分程度焼く。

旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含んでいてやわらかく、免疫機能の低下を防ぐビタミンCが普通のじゃがいもよりも多く含まれています。皮が薄いので、揚げ物や焼き物だけでなく、煮物や炒め物など幅広い料理に活用できます。



かつお

春と秋に旬を迎えるかつおですが、春の<初鯨(はつがつか)は>今は旬のピークです。身が引き締まっていて脂が少なくさっぱりとしており、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



びわ

びわのオレンジ色はカロチノイドによるもので、体内で必要に応じて、皮膚や粘膜を守る働きがあるビタミンAに変わります。色味が鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽいブルーム(果粉)がついているのが新鮮でおいしいびわを選ぶポイントです。

イチゴとお砂糖を
トントン、もみもみ



4月の食育活動

イチゴジャムを作ったよ♪



いただきます～す!!



お鍋の中を
くるくるかき
混ぜながら、
グツグツ

