



食育だよ！

2024年4月
ニチキッズたひ西保育園

新年度が始まりました。今年度も、安心安全で旬を感じることでできる給食の提供と、生活や遊びを通して食への関心・興味を深める食育活動を企画しています。

おもいっきり給食

<アスパラガスのツナ和え>

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)

- ・グリーンアスパラガス 55g
- ・にんじん 25g
- ・ツナ水煮缶 20g
- ・砂糖 1g
- ・食塩 0.3g
- ・酢 2.5g
- ・油 1g



<作り方>

1. アスパラガス・にんじんは食べやすい大きさに切り茹でる (電子レンジの場合、500wで1分程度)
2. 砂糖・塩・酢・油を混ぜてドレッシングをつくる。
3. 2にツナを汁ごと加える。
4. 1と3を合わせてよく混ぜる。



旬の食材



しらす

しらすはイワシやイカナゴの稚魚の総称。丈夫な歯や骨を作るのに重要なカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDもたっぷり含まれています。

さやえんどう

ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富に含まれています。調理するときは、火を通しすぎると色や食感が悪くなり、栄養価も損なわれてしまうので、短時間で加熱するようにしましょう。



甘夏

疲労回復効果が期待できる、ビタミンCやクエン酸がたっぷり含まれています。選ぶ時は、皮にツヤとハリがあり、手に取ったときにずっしりとした重みを感じるものがおすすめです。



3月の食育活動

3月は全クラスでたひ西公園にお別れ遠足に行きました。たくさんの思い出が詰まった公園でおもいっきりあそんだ後は、いつもの給食がお弁当箱に！うさぎ組さんは、ラップでおにぎりを作りました。お弁当の中身は、塩こんぶのおにぎり、BBQチキン、かぼちゃサラダ、野菜ソテー、いちご。お外で食べるお弁当おいしかったね。



まるくし
ようかな。

あひる組はおにぎりを自分のお弁当箱にいれました。

いい笑顔！

