

令和 6 年 2 月 1 日



食育だより

あおぞら保育園
発行責任者 高橋 麻貴
編集責任者 久保田 莉紗

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。しょうがや片栗粉を使った汁物、おにぎりや肉まんなど体がポカポカ暖くなる献立を取り入

れています。また手洗いうがい、睡眠・栄養をしっかり摂り 2 月も元気に過ごして欲しいと思います。



～小松菜を食べやすくするポイント～

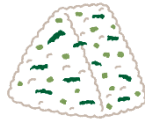
給食の様子を見ていると、葉物野菜に苦戦している子どもたちが多いと感じます。小さい子にとって小松菜は、ほうれん草より固く、茎の部分が太いので食べづらい食材のひとつです。今月の献立にはおやつにも

小松菜を取り入れています。おやつに取り入れることで、葉物野菜が苦手な子ども達も食べやすくなります。2 月の献立表に小松菜の栄養について載せていますので、ぜひ見てみてください。

鮭と小松菜のおにぎり

材料 (大人 2 人、子ども 2 人)

- ・ごはん…1 合
- ・鮭フレーク…大さじ 2
- ・小松菜…1 株
- ・ごま…小さじ 1
- ・食塩…少々
- ・油…小さじ 1



作り方

- ① 小松菜を 1 cm 幅に切る。
※葉先に切り込みを入れ、茎も小さめに切る。
- ② 油を入れ、小松菜を炒める。
※長めに炒めて、小松菜を柔らかくする。
- ③ 塩、ごま、鮭フレーク、ごはんを②と混ぜる。

カルシウムたっぷり！チーズトースト

材料 (1 枚分)

- ・食パン…1 枚
- ・しらす干し…大さじ 1
- ・小松菜…1/2 株
- ・食塩…少々
- ・バターまたはマーガリン…適量 (パンに塗る用)
- ・とろけるチーズ…大さじ 1



小松菜 1 株とは根元から伸びたひとまとまりのことです。

作り方

- ① 小松菜は塩を加えた熱湯で茹でて、1 cm 幅に切る。
※長めに茹でて、小松菜を柔らかくする。
- ② 食パンにバターまたはマーガリンを塗る。
- ③ 食パンに小松菜、しらす、とろけるチーズをのせて、チーズが溶けるまでトースターで焼く。

バレンタインデーにココア味のおやつを作いませんか

ココア蒸しパン

ココアの成分はチョコレートと同じく「カカオ豆」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っているので、ホッと一息つきたいときにおすすめです。ココア風味は子ども達が「チョコだ」と言って喜んでくれます。給食室ではバレンタインにちなんで、ココア蒸しパンを愛情込めて作ります。



材料 (6 個分)

- ・ホットケーキ粉…150g
- ・砂糖…大さじ 3
- ・ココア (ピュアココア) …小さじ 2
- ・豆乳または牛乳…90ml



作り方

- ① 材料を混ぜ、型に流し込む。
- ② 蒸し器で 10 分蒸す。または、電子レンジ 600W で 5 分加熱する。
- ③ 竹串に生地が付かなければ完成。

※細長く切ると、手で持って食べやすくなります。

弁当日は2月10日(土)です。