

食育だより

R2年. 1

いちじまこども園

調理室 吉良 伸子
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子
永井 和代

新年あけましておめでとうございます！

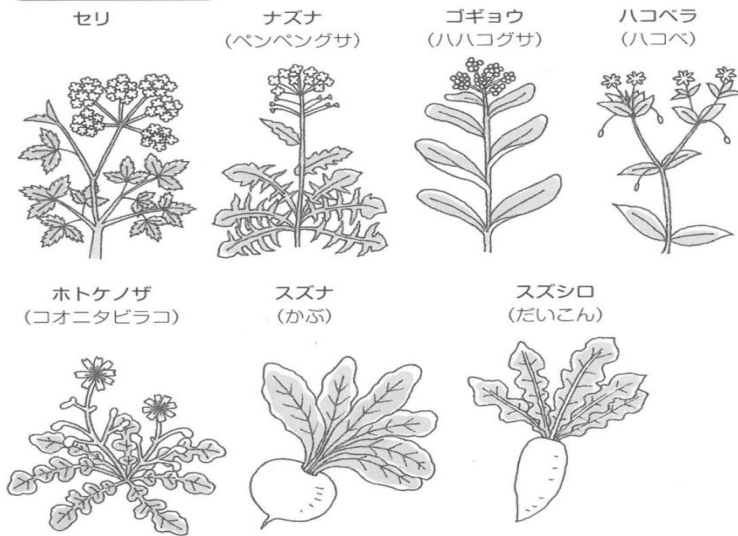
今年も愛情たっぷり♡安心安全の給食作りに努めます。よろしくお願いいたします。

春の七草

七草を食べる意味は、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れたお腹を休めるという意味があります。またビタミンA、B、Cやカルシウムも豊富に含まれており、風邪予防にもバッチリです。毎年給食でも提供しています。

春の七草を、お子さんと一緒に覚えてみるのもいいですね。

七草の種類



収穫祭をしたよ！

こども園の畑で育った冬野菜を使って収穫祭を行いました。まつぼっくり組を中心に、各クラスで協力して収穫したり切ったりしました。旬の野菜を使ってみんなで作った豚汁はいつもより美味しく感じた様でした！



白菜・大根とったよ！

白菜をちぎったよ！
シャリシャリ音がするね！

みんなで洗って
クッキング！

いいにおいやなあ！
早く食べたいな～

みんなで作った豚汁
おいしいな！！

作ってみませんか？

＊ ＊ みかんのカップケーキ(8～10個分) ＊ ＊

材料

みかんの実(皮なし).....2個	A	みかんの皮.....2個分
ホットケーキミックス.....200g		砂糖.....大さじ3
卵.....1個		水.....50cc
牛乳.....大さじ3		
バター.....50g		



作り方

- ①みかんの皮はよく洗いみじん切りにしてAの分量を耐熱皿に入れラップをしてレンジで600W3分30秒かける。みかんの実は横3等分にスライスし、ほぐしておく。
- ②ボールにバターを入れクリーム状にし、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ、みかんの皮、実を入れさっくり合わせ、アルミカップに入れオーブンで180℃10～15分焼く。

※甘く実ったみかんを使ったお手軽お菓子です。

★★★おいしい旬の食べ物★★★

みかん

ビタミンCが豊富な日本生まれの果物

皮がやわらかくてむきやすいみかん(うんしゅうみかん)は、日本生まれの果物で、ビタミンCが豊富です。子どもでも手軽に食べられるので、ビタミンCの補給にいい食品です。また、みかんの色素成分であるβ-クリプトキサンチンは、骨代謝の働きを助け、骨の健康に役立ちます。

