



# 食育だより



**H31.2**  
**いちじまこども園**  
 調理室 安達 由紀  
 堀 亜紀  
 吉住 亜由美  
 細見 艶子

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。旬の食材や汁物・煮物など、体を温める食べ物を積極的に取り入れ、寒さや風邪にまけない丈夫な体づくりをしていきましょう。

## 冬の食べ物おいしいね！

こども園の畑では今年も冬野菜がたくさんできました！子ども達に収穫したものを給食にふんだんに使い、旬を味わっています。

クラスでも、クッキングでスープやお味噌汁を作ったり、お好み焼きに入れたりして楽しんでいます。

ブロッコリーを収穫して  
 ボイルして食べたよ！



みかんも大きくなっていたよ！  
 すっぱいけどおいしかったなあ

## 作ってみませんか？

＊ ＊ みかんケーキ(アルミカップ4個分) ＊ ＊

### 材料

みかん……………1個	ホットケーキミックス……60g
牛乳……………小さじ4	卵……………1/2個
バター……………15g	砂糖……………小さじ1
みかんの皮…1個分	砂糖(★)……………大さじ1

### 作り方

- ①みかんは4等分にスライスする。卵は溶きほぐしておく。バターは室温にもどしておく。
- ②みかんの皮を水でよく洗い、みじん切りにして砂糖(★)と一緒に柔らかくなるまで煮る。
- ③ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ砂糖を加える。溶き卵を少量ずつ入れながら、さらに混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ、②を入れてさっくりとあわせアルミカップに入れる。
- ⑤④に①をのせ、170℃に予熱したオーブンで15分焼く。串を刺し生地が付かなければ出来上がり！

## どうして大切なの？ バランスの良い食事

体の成長や、味覚の発達のためにもバランスよく食べることはとても大切です。栄養素は大きく分けて「体をつくるもと(肉・魚等)」「病気になりにくくする(野菜類)」「チカラのもとになる(穀類・芋類等)」の3つです。これらは相互に関係しあって働くので、いずれかが多すぎたり少なすぎたりする食事が続くと、便秘や疲れやすい等体調が悪くなり、病気につながる心配がでてきます。

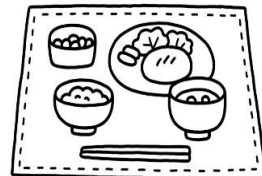
ランチルーム前では当日使用する食材を3つにわけ、バランス良く給食に入っていることを知らせています。



栄養のグループ分けの遊びも楽しんでいます。まつぼっくり組は、どのグループに入るかわかってきたよ！

## 3つの器で栄養バランスを考えよう！

- 主食の器  
ごはんやパンなど穀類
- 主菜の器  
肉や魚、卵、豆腐、チーズなどのタンパク質を中心とした料理
- 副菜の器  
野菜・芋・海藻などの料理  
＊みそ汁・スープなどの汁物があるとさらに良いですね。



## 2月のオススメ食育絵本

読んだ後に思わず食べたくなりますよ！



対象年齢 5歳～  
 作・絵：野村たかあき



対象年齢 1歳～  
 作・絵：真珠まりこ