



きゅうしよくだより

令和7年3月1日 光明高倉保育園

旬の食材

菜の花

菜の花はつぼみも食べられる春の食材。爽やかな苦みが魅力で、美しい黄色い花は彩りとなります。栄養価が高く、ビタミン類が豊富で抗酸化作用が期待できます。



いちご

ビタミンCが豊富で、「ビタミンCの王様」とも呼ばれています。色が濃く全体的に赤く染まり、表面のツブツブが赤く、へたが反り返っている状態が食べ頃です。



今月の食育目標

日々の食事に

感謝しましょう

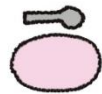


いただきます

ごちそうさま

「いただきます」は、命をくれた動植物や、食材に携わる全ての人への敬意を表す気持ち。

「ごちそうさま」は、生き物の命をご馳走になった感謝の気持ちの言葉。食事の前後に心を込めて挨拶しましょう。



食べ物を大切にしよう

毎日食べている食事を何気なく残していませんか？食材や人への感謝の気持ちを忘れずに食べることは、地球環境に優しくなります。「もったいない」という気持ちを忘れずに食べてみると、フードロスやSDGsの12番目の目標「つくる責任 つかう責任」にも繋がります。この機会にお子様と一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

寒さも少しずつ和らぎ、暖かい春がすぐそこまで来ています。早いもので、今年度も最後の月となりました。子どもたちは、4月には出来なかったことが出来るようになったり、食事もたくさん食べられるようになったり、この1年の成長を感じています。新年度への良いステップができるよう、残りの1か月を大切に過ごしていきましょう。



簡単でおいしいトーストレシピ



★きなこクリームトースト★

材料 2人分

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・きなこ 小さじ3
- ・砂糖 小さじ2
- ・牛乳 小さじ2
- ・バター 小さじ1

作り方

1. きなこと砂糖を混ぜる。
2. 1に牛乳を加え、なめらかなペースト状になるよう混ぜる。
3. 食パンにバターと2を塗り、トースターで5分焼く。

牛乳を豆乳に変えてもおいしいです！



★やみつきトースト★

材料 2人分

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・とろけるチーズ 12g
- ・砂糖 小さじ2

作り方

1. 食パン全体に砂糖を薄くまぶす。
2. 1の上から、とろけるチーズをかける。
3. トースターで5分焼く。



チーズと砂糖の甘じょっぱさがやみつきです！

