



食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む

【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和7年2月
富士わかば保育園



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きます。

節分には『季節を分ける』という意味があります。

季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。

毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒い日も元気に過ごしましょう！



栄養バランスの良い食事とは？

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べるかがポイントです。



3~5歳児の一日の食事目安は

主食:ごはんなら3~4杯、

主菜:肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、

牛乳・乳製品:牛乳なら200~400ml程度、



副菜:野菜料理4皿程度、

果物:みかんなら1~2個

肉類や油脂の多い料理に偏ったり、野菜不足にならぬようになると、栄養バランスが良くなります。



肉類や油脂の多い料理に偏ったり、野菜不足にならぬようになると、栄養バランスが良くなります。



寒い季節の汁物のススメ

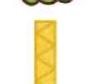
温かい汁物は冬にぴったり！

消化や吸収を助けてくれたり、のど越しが温かく、体を芯からポカポカしてくれます。

身体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

具だくさんに入った汁物に片栗粉でゆるくろみをつけると冷めにくくなります。

しょうがのしづり汁やごま油を数滴加えると風味に変化がつくのでおすすめです。



2月22日の献立より

【ミネストローネ】



【材料 幼児5人分】

油	5g
ベーコン	25g
にんにく	少々
キャベツ	75g
玉葱	75g
人参	40g
マカロニ	10g
セロリ	25g
ケチャップ	25g
コンソメ	5g
水	600ml

【作り方】

①具材は1cm角くらいの大きさに切る。

(月齢の小さいお子さんは少し薄めに切ると食べやすいです)

マカロニは先に茹でておく

②鍋に油を入れ具材を炒める。

しんなりしたら水を入れ柔らかくなるまで煮る。

(水分が足りなくったら、水を足す)

③ケチャップとコンソメを入れ、マカロニを入れて味を整える。

出来上がり♪

◇きのこやじゃがいもなど入れても◎

マカロニはいろいろな形が売っています。好きな形を選びながら

食べるのも楽しいですね！



生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。集計結果はもうしばらくお待ちください。