

食育教室 プログラム

栄養士監修

食育を通して風邪や
ウィルスに負けない身体を
作り、元気にこの冬を乗り
越えましょう！

栄養をとって体力作りをしよう！

新年あけましておめでとうございます。

寒さも厳しく体調も崩しやすい時期です。体調管理にも十分気を付けたいですね。

今回は冬の食材キャベツを使用し、五感を使って食材に親しみ、その構造や栄養への興味を育むことがねらいです。

本年も子どもたちと一緒に食育活動に取り組んでいきたいと思ひます。



栄養士
久保菜保美

食育教室開催日：令和8年1月24日

★1月の献立★

【ロールキャベツ・スープ・パン・ロールケーキ】

午後：ロールケーキ作り



★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合もございます。

1月

- ★ロールキャベツ
- ★スープ
- ★パン
- ★ロールケーキ



2月

- ★菜の花の彩りパスタ
- ★コンソメスープ
- ★グリーンサラダ



3月

- ★たけのこご飯
- ★アスパラの炒め物
- ★季節のお味噌汁



4月

- ★お花の手まり寿司
- ★新玉ねぎと豚ひき肉のハンバーグ
- ★お吸い物



5月

- ★鶏肉と人参の蒸し煮
- ★かぼちゃのそぼろ煮
- ★季節の野菜たっぷりみそ汁



6月

- ★豆ごはん
- ★ささみの梅と大葉はさみ揚げ
- ★わかめの中華スープ



7月

- ★夏野菜たっぷり！ラタトゥイユ・チキン
- ★きゅうりの塩昆布和え
- ★とうもろこし蒸しパン
- ★スープ



8月

- ★夏野菜肉詰め
- ★枝豆・トマト・オクラの彩りサラダ
- ★スープ
- ★フルーツスムージー

