

食育教室

プログラム

栄養士監修

LET'S
COOKING!

春を告げる菜の花で
ほろ苦い旬を味わおう！

春の合図を五感で感じよう！

まだまだ寒い日も多いですが、徐々に春の訪れを感じられる季節になりました。今回の献立「菜の花の彩りパスタ」は視覚と味覚で春の訪れを感じます。鮮やかな黄色と緑のコントラストは子どもの食欲を刺激し、旬の食材への関心を高めます。独特の苦みを「春の味」として体験し、味覚の幅を広げます。



栄養士
久保菜保美

食育教室開催日：令和8年2月21日

★2月の献立★

【菜の花の彩りパスタ・コンソメスープ・グリーンサラダ】

午後：直売所でお買い物をしよう



★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合がございます。

3月

- ★たけのご飯
- ★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



9月

- ★鮭とさつまいものほっくり炊き込みご飯
- ★秋なすとひき肉のとろとろ煮
- ★具沢山みそ汁



10月

- ★れんこんと鶏肉のシャキシャキつくね
- ★かぼちゃグラタン
- ★スープ

