

食育教室

プログラム

栄養士監修

LET'S
COOKING!

春の訪れ！3月はたけのこを学ぼう

3月の食育は、春の訪れを告げる「たけのこ」が主役です。土の中からぐんぐん伸びるたけのこは、成長期の子どもたちにぴったりの食材です。独特のシャキシャキした歯ごたえや豊かな香りを体験することで、五感を育み季節の移り変わりを感じることができます。今回の食育教室は「たけのこご飯」に挑戦したいと思います。



栄養士
久保菜保美

食育教室開催日：令和8年3月20日

★3月の献立★

【たけのこご飯・アスパラ炒め・季節のおみそ汁】

午後：小麦粉で粘土を作ろう



★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合もございます。

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



11月

- ★きのこさつまいもの秋色パエリア
- ★白菜とほうれん草の卵チーズ炒め
- ★根菜彩りスープ

