

食育教室 プログラム



食事の時間を冒険に変えて、色々な食べ物に挑戦しよう！

食べ物は体を強くする魔法の燃料！！

食育教室を担当させていただく栄養士の久保菜保美です。今後とも宜しくお申し上げます。子供たちの中には、偏食が激しい、食事に時間がかかる、食べながら遊んでしまうなどといった理由で、食事時に問題が生じ食事時間が楽しめなくなるといったこともあります。食育教室を通して子供たちと一緒に調理をし作る楽しみ、食べる事の大切さをお伝えしていただけたらと思います。



栄養士
久保菜保美

★7月・8月の献立★ 食育教室開催日：令和7年 7月 24日（木）

栄養士監修

食育教室開催日：令和7年 8月 21日（木）



★7月の献立★

【おくらと豚ひき肉の甘辛そばろ丼・きゅうりの和え物・スープ・プリン】
午後：野菜スタンプでパタパタ遊び♪

★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合もございます。

8月

- ★なすのミートグラタン
- ★いんげんのアーモンド和え
- ★とうもろこしと枝豆のふわふわスープ
- ★ごはん



9月

- ★きのこご飯
- ★かぼちゃのサラダ
- ★チンゲン菜スープ
- ★蒸しパン



10月

- ★ロコモコ丼季節の野菜アレンジ
- ★スープ
- ★スイートポテト



11月

- ★白菜とほうれん草のシチュー
- ★ブロッコリーの和え物
- ★パン



12月

- ★さつまいもとレンコン照り焼き風
- ★大根もち
- ★具だくさんみそ汁
- ★ごはん



1月

- ★ロールキャベツ
- ★スープ
- ★ごはん
- ★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

