



3月の食育だより

こ 津 発 第 3 2 3 号
 令 和 8 年 2 月 2 8 日
 こ ども 園 津 軽 野
 担 当 浜 館 梨 奈
<http://tsugaruno.jp/>

楽しく食べる子どもに

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんのことを自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。

食の知恵袋



おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しさと健康的な食習慣を身に付けましょう。

○どうして乳幼児期から減塩した方がいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

○手軽にできる減塩チャレンジ！

- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をばやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。



食育クイズ

Q いちごのつぶつぶは何でしょうか？

①
種

②
茎

③
果実

A ③ 果実

いちごのつぶつぶは種ではなく、その一つ一つが果実です。種はつぶつぶの中に入っています。



旬の食材

キャベツ：6日、16日、19日、31日
 かぶ：12日、17日、27日
 アスパラ：25日
 にら：7日、18日、30日
 ブロッコリー：3日、26日
 しらす：5日
 デコポン：9日
 オレンジ：23日



みんな大好き！野菜のおやつ



納豆チャーハン

チャーハンといっても、炒めないチャーハンです。栄養豊富な納豆を手軽に食べられます。

<材料>幼児6～7人分

- ・ひきわり納豆・・・2パック
- ・鶏ひき肉・・・30g
- ・米・・・1合
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・長ねぎ・・・1/4本
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・ガーリックパウダー・・・少々

A

- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
- ・水・・・適量

(調味料を入れた後、1合の目盛りの少し下くらい)

<作り方>

- ①米はAとともに硬めに炊く。
- ②フライパンにごま油を熱し、長ねぎのみじん切り、鶏肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、塩、ガーリックパウダーで味を調え、納豆を加えてさっと炒める。
- ③①に②を混ぜる。

