



へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

2025. 3. 3

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.219

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



おすすめレシピ



『キッズビビンバ』



材料 《 4人分 》

・ごはん	4人分	・しょうゆ	大1	A
・豚ひき肉	170g	・酒	小1	
・ねぎ	1/2本	・砂糖	小2	
・もやし	1/2袋	・焼肉のたれ	大1	B
・人参	小1/2本	・塩	少々	
・ほうれん草	1束	・ごま油	大1	
・サラダ油	適量	・しょうゆ	大1	C
・しょうが	少々	・ごま油	小1	



今月のテーマ「食生活を振り返ってみよう」

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。

今月のテーマは「食生活を振り返ってみよう」です。1年の締めくくりとして、今年1年を振り返り、できるようになったこと、これからできるようにしたいことを、確認してみましょう。より豊かな食生活を送れるよう、考えるきっかけにしてみてくださいね！

『振り返ってみよう』

◎「いただきます」「ごちそうさま」は言えますか？

この2つのあいさつは、食事のマナーの基本です。食べ物に対する感謝、食事や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを忘れず、きちんと手を合わせて、心を込めて言えるといいですね。

◎朝ごはんは毎日食べられましたか？

忙しい朝は、なかなか食べられないこともあるかもしれませんが、簡単なものでもいいので、毎日朝ごはんを食べる事で1日元気よくスタートできますよ。

◎好き嫌いはありますか？

好き嫌いが多いと、栄養が偏りやすくなってしまいます。1つでも嫌いなものが減っていくといいですね。

◎食事は楽しいですか？

行事食や、旬の食材を入れたり、野菜を育ててみたり、食に興味を

《作り方》

- ①ほうれん草、もやしはざく切りにし、人参は千切りにして茹でる。
- ②茹でたもやしと人参はしぼって、Bで味付けする。ほうれん草はしぼってCで味付けする。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉としょうがを炒め、小口に切ったねぎを加え、さっと炒めたらAで味付けする。
- ④炊いたごはんの上に、②と③を盛りつけたら出来上がり！

『もやしの栄養』

見た目から、もやしに栄養が含まれていないと思う方も多いかもしれませんが、実はもやしには、「アスパラギン酸」「ビタミンC」「食物繊維」などの成分が多く含まれています。ビタミンCは、熱に弱く、水に溶けやすいので、さっと加熱して調理できるもやしからは、効率的に摂取する事ができます。また、「アスパラギン酸」には、疲労回復や美肌効果にも期待できます。