



食育だよ！



2025年1月

NK 一宮南保育園

新年あけましておめでとうございます。今年はどのような発見や感動に出会うことができるのでしょうか。寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいにご過ごしましょう♪

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言っているのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう☆

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる
- ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く
- ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍もの量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができると言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。

12月の食育活動



メリークリスマス☆

クリスマス会を行った後、食育でクリスマスケーキ作りをしました。エプロンと三角巾をつけたら準備万端♪クリーム絞りやフルーツのトッピングを楽しみ、自分だけのクリスマスケーキが完成しました。最後はみんなで美味しく頂きました♪

