

新年あけましておめでとうございます。  
まだまだ厳しい寒さが続きます。体調を崩さないように栄養をしっかり摂り、  
元気にこの冬を乗り切りましょう！

## 食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。

お子さまと一緒にぜひ考えてみてください！

**Q.レンコンの穴はいくつでしょう！**

①5個 ②10個 ③13個

A.答えは②10個です！

品種や個体差もありますが、  
おおむね中央に1個、その周りに9個の  
計10個の穴が開いています♪

酸素が少ない沼や水の中に生えている  
レンコンにとってこの穴は空気の通り道です♪  
水上の葉と繋がっています！

## 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

12月の食育はデコレーションケーキを作りました。  
生クリームを絞る時に「おおー！」とみんなで楽しくデコレーションしていました♪

