

食育だより

2025年2月

ニチキッズ香南のいち保育園

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをする、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

節分豆知識

2月2日は節分です。

日本では古くから、

五穀（米・麦・あわ・きび・豆）

に、穀霊が宿るとされ、

その中でも大豆が一番大きく邪気を
払う力が強いと考えられていました。

そして、節分の豆を炒るのは

豆を炒る→魔の目を射る

に通じるからだとか。

炒った豆で、鬼も邪気も追い払い、

元気いっぱい過ごしたいですね！



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。

1月の食育活動

うさぎ組さんにお箸の使い方の食育をしました！

一生懸命お箸を使って、食材に見立てた小さい丸いボールをお皿からお皿にうつし、諦めずに何度も繰り返し挑戦しており、りす組さんも興味を持って見ていました。

