

食育だより

2025年3月

ニチキッズ香南のいち保育園

厳しかった寒さが和らぎ、ぽかぽかと春の陽気を感じられるようになりました。
寒い冬を耐えしのぎ旬を迎えた野菜たちはやわらかく甘みもあり、
みずみずしいのが特徴です。春の旬を存分に味わいましょう！

3月3日はひなまつり

ひな祭りに食べる食べ物には
次のような意味が込められています。

●ちらし寿司

「将来食べるものに困りませんように」

●ひなあられ

「一年を通して健康で居られますように
(桃・緑・黄・白色が四季を表す)」

楽しい食事やおやつタイミングで、
食べ物に込められた意味を
伝えてあげると良いですね！

旬の食材



キャベツ

キャベツに豊富に含まれているビタミンCは熱に弱く、カリウムも水に流れてしまう性質があるため、サラダや和え物など、生で食べるのがおすすめです。



菜の花

ビタミンのほか、カルシウムが豊富でほうれんそうの約3倍も含まれています。子どもには苦みが強いので、水にさらしたり下茹でをしたり、味噌やチーズなどと一緒に和えるのがおすすめです。



キウイ

ビタミンCとEがたっぷり含まれており、この2つのビタミンと一緒に摂ることで相乗効果を発揮します。抗酸化作用があるので、乾燥しがちな春先の肌荒れ対策にもうってつけの果物です。

2月の食育活動

食育でポップコーンづくりをしました！

コーン豆に実際に触れて、弾けながらポップコーンが出来る様子を見て、
子どもたちが、驚いたり喜んだりする姿がみられました。

