

食育だよ！

2025年1月

ニチキッズなんこく保育園

新年あけましておめでとうございます。今年はどうのような発見や感動に出会うことができるでしょうか。寒さが厳しくなり、感染症等も流行りやすくなります。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動いて、夜はしっかり休んで元気いっぱいに過ごしましょう。

お餅の食べ方に注意！



お餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけでなく、食べ方に注意しておいしく食べられるようにしましょう。

【お子様が食べる際の注意点】

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べている時に目を離さない



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を補うことができますと言われています。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

「クッキーづくり」



生地の入った袋をコネコネして感触を味わったり、先生と一緒に型抜きにチャレンジしました。いろんな型抜きがあったので、「ハート」「これはプレゼント!」とお話しながら楽しく型抜きしました。午後のおやつで焼きたてクッキーをおいしく食べましたよ(*^-^*)

