



食育だよ

2025年1月
ニチキッズたひ西保育園

寒さが身に染みる季節となりました。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、元気に新年のスタートをきりましょう。

おうち食育

<お節料理>

日本の伝統的な食文化の一つにあげられる「お節料理」には、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。料理に込められた意味を思いながら、お子様と一緒にお節料理を味わってみてはいかがでしょうか。

- 黒豆
「まめ」という言葉には、健康・元気などの意味があり、健康に暮らせるようにという願いが込められています。
- きんとん
きんとんは「金団」と書き、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れるようにという願いが込められています。
- だてまき
昔は本のような読み物は、巻物となっていたことから、文化の発展を表しています。
- 数の子
数の子はニシンの卵を干したものです。ニシンは多くの卵を産むことから、子孫繁栄を表します。

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



12月の食育は、クリスマスケーキの飾り付け。三角のケーキの形に切ったマドレーヌの上に自分でいちごをのせました。自分で完成させたケーキはとっても美味しかったようで、あっという間に完食でした！

おいしい♡

どこにのせようかなあ。

できた！

