



食育だより



2025 年 12 月

ニチキッズ飯山保育園

日ごとに寒さが増してきました。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪などで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう。

おうち食育

<魚を食べよう>



食の欧米化とともに肉を食べることが増えてきましたが、もともと日本の食文化は魚中心でした。肉中心の食事は、生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚も食べるようにしましょう。

●からだが丈夫になる

魚に含まれているたんぱく質は体の組織を作ります。赤身の魚は鉄分が豊富なのでとくにおすすめです。

●骨や歯が丈夫になる（しらす・ししゃも）

丸ごと食べられる魚はカルシウムをたっぷりとることができます。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれます。

●血液がさらさらになる（あじ・いわし・さんま）

青魚にはDHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めます。

レシピ紹介



乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<だいこんもち>

<材料>

大人 2 人 子ども 1 人分（対象年齢 1 歳児以上）

- ・だいこん 250 g
- ・しらす干し 30 g
- ・あおのり 0.2 g
- ・片栗粉 60 g
- ・鶏がらスープの素 0.5 g
- ・ごま油 8 g
- ・しょうゆ 4 g



<作り方>

1. だいこんは、せん切りにする。
2. ポウルに1、しらす干し、あおのり、片栗粉、鶏がらスープの素を入れよく混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2を入れ、表面にしょうゆを塗り両面を焼く。
4. 3の中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切り分ける。

お子様と一緒に考えてみましょう！

<だいこん>

しゅんのたべものクイズ



だいこんは、どちらのほうからいあじがするでしょうか？

①
は（葉）に
ちかいほう

②
さき（先）に
ちかいほう



②さき（先）にちかいほう

大根の葉で作られた養分(糖質)が1番濃いため、葉に近い上の部分が甘くなります。一方、先の方は、土の養分を求めて下へ伸びる過程で、虫などにかじられてしまわないように辛い成分が多くなります。自分の身を守ろうとした防衛本能なのですね。

<郷土料理（大晦日）>

和食育 #21

ニチキッズ
和食推進 PROJECT



和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は、「大晦日」に関わる郷土料理をご紹介します。



香川県～しっぽくうどん～

しっぽくうどんは、讃岐の冬の代表的な郷土料理で、年末に年越しそばの代わりに食べることがあります。数種類の季節の野菜を汁とともに煮込み、茹でたうどんの上にかけてます。寒い時期でも美味しくうどんを食べる知恵が詰まっています。



高知県～こうしめし～

昔、旧暦の大晦日に食べたので、「年越めし」が「こうしめし」と呼ばれるようになりました。岩のり、たくあん、ちりめんじゃこなどを混ぜ込んだ磯の香りのするご飯です。岩のりは、冬が旬だったため年越しに食べていたのですが、近年は、岩のりがとれにくくなり、もみのりを使うようになっています。

参考資料：農林水産省 HP