



食育だより



2026年1月
ニチキッズ飯山保育園








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。

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪



<ブロッコリーの塩ナムル>

栄養価が高く、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。風邪予防の効果もあり、寒い冬には欠かせない野菜です。

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

・ブロッコリー	140g
・コーン	15g
・ごま	5g
・ごま油	1.5g
・食塩	0.5g



<作り方>

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとコーンは茹でて冷ましておく。
3. パウチにごま、ごま油、食塩を合わせる
4. 2を3で和える

<ブロッコリー>

しゅんのたべものクイズ

Q ブロッコリーのうへのふぶんは
なんでしょう？



A ③はな

「はな」のつぼみをたべています。じかんがたとつぼみがひらいて、ちいさなきいろい「はな」がさきます。

お子様と一緒に考えてみましょう！

<郷土料理(正月)>

和食育 #22

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、「正月」に関わる郷土料理をご紹介します。



鹿児島県～さつまえび雑煮～

鹿児島県の薩摩地域では、椀からはみ出るほど大きなえびがのった「さつまえび雑煮」が知られています。薩摩藩主の島津家が「えび雑煮」を食べており、庶民にも広がったとされています。出水沖は古くからえび漁が盛んで、現在でも年末に干物屋の軒先に焼きえびが吊るされている光景が見られ、鹿児島県の冬の風物詩となっています。



島根県～すまし雑煮～

醤油仕立てのすまし汁風のつゆに、丸い餅を入れた元旦を祝うお雑煮です。島根県全域で食べられており、具は地域によって異なります。東部は岩のりとカツオ節のみ、西部は干シアユの出汁を用い豆腐やこんにゃくを入れます。見た目はシンプルであっさりした味わいで、家庭によって個性が現れます。