



# 食育だよ

2026年2月

ニチキッズー宮南保育園

厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、小さい体で季節を感じながら過ごしています。お豆を食べたり、恵方巻きを食べたりチョコを食べたりととても美味しい月間ですがくれぐれも食べすぎには気をつけましょう。

## 旬の魚

### タラ

寒い冬に旬を迎えるタラは、低脂質・高タンパクで、筋肉や髪材料となる良質なタンパク質が豊富です。また、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養素を含み、貧血予防や疲労回復、皮膚の健康維持などにも効果があり、低カロリーなためダイエット中や健康維持に適したヘルシーな魚です。



## 恵方ロールパン

### 材料

- ・食パン【8又は10枚切り】
- ・きゅうり
- ・玉子
- ・マヨネーズ
- ・ツナ

- ① 玉子は焼いて細長く切る。  
きゅうりもパンの長さに細長く切る。
- ② パンにマヨネーズを塗り、きゅうり、玉子、ツナを乗せてロール状に巻く。



## 1月の食育

ごはんをつぶしておもちつきをしました  
あんこ、きな粉、しょうゆ磯辺の  
3種類でおもち風に食べました。

