

食育だより

2026年1月

ニチイキッズこくふ保育園

新年あけましておめでとうございます。

新春と言っても、冬の真っ只中で寒さの厳しい日が続きます。体調を崩さないように栄養をしっかり摂り、元気にこの冬を乗り切りましょう！

おもいっきり給食

<ブロッコリーの塩ナムル> 乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<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 140 g
- ・コーン 15 g
- ・ごま 5 g
- ・ごま油 1.5 g
- ・食塩 0.5 g



<作り方>

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとコーンを茹で、冷ましておく。
3. ポウルにごま・ごま油・食塩を合わせる。
4. 2を3で和える。

旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜の中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、100 g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いちごです。

12月の食育「クリスマスケーキづくり」

