

食育だよ

2025年11月

ニチキッズ香南のいち保育園

だんだんと寒さが増し、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。
栄養補給とたっぷり睡眠をとり体調を整えて、冬を乗り越えましょう！

和食の日

「和食の日」は、いい(11)日本(2)食(4)の語呂合わせで、毎年11月24日に制定されています。2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを契機に、一般社団法人和食文化国民会議が制定し、日本の食文化である和食を大切に、次世代へ継承していくことの重要性を考える日です。
多彩な食材、健康的な栄養バランス、季節感の表現、年間行事との密接な関わりなど、日本人にとって当たり前の和食。いい所を再確認して、家庭でも積極的に取り入れていきたいですね。

旬の食材

大根

大根にはアミラーゼという消化酵素が含まれ、胃腸の働きを整えます。葉のほうにはカロテンやビタミンが多く含まれ、栄養たっぷりです。

小松菜

ビタミンやカルシウムを多く含んでおり、シャキシャキとした食感が楽しめます。さっと湯がいてアクを抜いて調理すると、子どもたちも食べやすいですよ。



10月の食育活動



10月の食育はおやつのおにぎりづくりをしました！
楽しんで作ったおにぎり、美味しかったね！

