

食育だより

2026年1月

ニチイキッズ香南のいち保育園

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
年末年始は生活リズムも崩しやすく、子どもたちは久しぶりの登園になります。
家族で体調に気を付けて新しい年を元気にスタートしましょう！

季節の行事

お正月

お正月はもともと年神様を迎えて、その年の豊作と家族の幸せを願う行事。年神様の為におせち料理を作り、鏡餅や門松やしめ飾りなどの正月飾りを用意しますまた、邪気を祓って不老長寿を願う薬酒としてお屠蘇を飲み、雑煮を食べます。雑煮は年神様に供えた餅を神棚からおろし、野菜や鶏肉などと煮込んで作ったのが由来。季節の行事は神様や、目に見えないものと関りが深いことが多いですね。

旬の食材

・ブロッコリー

ブロッコリーにはビタミンやミネラル、糖尿病予防の効果があるクロムや血圧を下げるカリウムなどが含まれて栄養豊富です！

・りんご

人間が食べた最古のフルーツといわれています。食物繊維が豊富で、1日1個のリンゴが医者を遠ざけるともいわれます。

技術が進歩して、季節の物でなくても
すぐに手に入る時代です。旬の物は
栄養価も高く、比較的値段も安いので
とてもおすすめです。



12月の食育活動



12月の食育は、24日のクリスマスイヴにクリスマスケーキ作りをしました。ハートと花形のケーキにフルーツを盛り付けて、可愛いケーキが完成しました♪

