



食育だよ

2025年12月

ニチキッズまつなわ西保育園

今年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんの12月は、家族で過ごす時間も多くなります。クリスマスパーティーの食事の準備や後片付けなどは、子どもにもお手伝いをしてもらおう良い機会です。楽しくお手伝いができると、子どもの食への関心も高まります。

人気のレシピ

【ふきよせごはん】子ども1人分

(材料)

- ・米...24g・昆布...0.2g・油...0.8g
- いんげん...1g・醤油...0.4g・鶏ひき肉...6g
- 砂糖...0.4g
- ・人参...3.2g・さつまいも...4g
- しめじ...1.5g

(作り方)

- ①具を油で炒め調味料で調味する。
- ②②の中に①を入れて通常の水加減で炊飯する。



冬至にすること



今年は12月22日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると、風邪をひかないといわれます。

柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。※肌に刺激を感じた場合は湯舟につかることをお控えください。



あひる組の食育活動

たくさんとれたよ!

『おおきなおいも』ごっこで予習ずみのあひる組さん。『うんとこしょ!どっこいしょ!』おおきなおいもがとれました

大きいね!

ほくほくおいもをたべたよ!

どっこいしょ!

しっぽみたいだね!

