

食育だより

2026年1月

ニチイキッズなんこく保育園

新年あけましておめでとうございます。今年はどのような発見や感動に出会うことができるでしょうか。寒さが厳しくなり、感染症等も流行りやすくなります。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動いて、夜はしっかり休んで元気いっぱいに過ごしましょう。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方に注意しておいしく食べられるようにしましょう。

【お子様が食べる際の注意点】 ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない ⑤食べている時に目を離さない

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、100g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月の食育活動

「おもちつきごっこ」

保育士お手製の杵と臼で、おもちつき体験をしました。小麦粉粘土をおもちに見立てて、「よいしょ、よいしょ」の掛け声でつきましたよ！みんなでついた後は、コロコロ丸めたり、びよ~んと伸ばしたりして感触あそびを楽しみました。

