



食育だより



2026年1月

ニチキッズ小禄保育園

寒さが身に染みる季節となりました。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、元気に新年のスタートをきりましょう。

おうち食育



<お節料理>

日本の伝統的な食文化の一つにあげられる「お節料理」には、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。料理に込められた意味を思いながら、お子様と一緒にお節料理を味わってみてはいかがでしょうか。

●黒豆



「まめ」という言葉には、健康・元気などの意味があり、健康に暮らせるようにという願いが込められています。

●きんとん

きんとんは「金団」と書き、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れるようにという願いが込められています。

●だてまき

昔は本のような読み物は、巻物となっていたことから、文化の発展を表しています。

●数の子

数の子はニシンの卵を干したもので。ニシンは多くの卵を産むことから、子孫繁栄を表します。

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪



<ブロッコリーの塩ナムル>

栄養価が高く、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。風邪予防の効果もあり、寒い冬には欠かせない野菜です。

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



<作り方>

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとコーンは茹でて冷ましておく。
3. ボウルにごま、ごま油、食塩を合わせる
4. 2を3で和える

<ブロッコリー>

しゅんのたべものクイズ



ブロッコリーのうえのぶぶんは
なんでしょう？



①
はっぱ

②
くき

③
はな



A ③はな

「はな」のつぼみをたべています。じかんがたつと、つぼみがひらいて、ちいさなきいろい「はな」がさきます。

お子様と一緒に考え
てみましょう！

食 育

クリスマスパフェ

