



食育だより



2026年1月

ニチキッズ小緑保育園





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す。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. パウルにごま、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

Q ブロッコリーのうへのぶぶんは
なんでしょう？



A

③はな

「はな」のつぼみをたべています。じかんがたとつぼみがひらいて、ちいさなきれいな「はな」がさきます。

お子様と一緒に考えてみましょう！

①
はっぱ

②
くき

③
はな

食

育

クリスマスパフェ

