



# 食育だよ

2026年1月  
ニチキッズたひ西保育園

新年あけましておめでとうございます。

新春と言っても、冬の真っ只中で寒さの厳しい日が続きます。体調を崩さないように栄養をしっかりと摂り、元気にこの冬を乗り切りましょう！

## おうち食育

### <ブロッコリーの塩ナムル>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

#### <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. ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとコーンを茹で、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。

## 旬の食材



### ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなか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ないちごです。



## 12月の食育活動

12月の食育は、クリスマスケーキの飾り付け。ケーキの上に自分でいちごをのせて飾り付けると、粉雪のような粉砂糖が降ってきました！「雪！」とみんな大喜び！リースのランチョンマットでクリスマスの雰囲気を感じながら、みんなで美味しくいただきました。



きれい♡

おいしい



どこにお  
うかな。



わー！  
すごい！

