



# 食育だより

2026年2月  
ニチイキッズたひ西保育園

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

## ～保育園の簡単おやつレシピ～ ★きつねおにぎり★

＜材料＞大人2人分、子ども2人分

・米	180 g	・砂糖	2 g
・油揚げ	18 g	・食塩	0.6 g
・砂糖	5.5 g	・酢	4 g
・醤油	5.5 g	・ごま	1 g

＜作り方＞

1. 米を炊く
2. 油揚げは油抜きし、短冊切りにする
3. 鍋に砂糖、醤油、2をいれ、ひたひたの水を加え煮詰める
4. ★の調味料（砂糖、塩、酢）を合わせ、炊き上がったご飯に混ぜ、すし飯にする
5. 4に3とごまを混ぜ、おにぎりに成形する

## 旬の食材



### ほうれんそう

ほうれんそうの代表的な栄養素は鉄分。野菜の中でも特に多く含まれていて、血液を作るのに役立ってくれます。また、食物繊維も豊富なのでお腹の調子を整える働きも期待できます。

### さば（マサバ）



スーパーで売られている最もポピュラーなマサバは冬の時期が旬で、脂がたっぷりとのっています。さばなどの青魚には、コレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。



### レモン

言わずもがな、ビタミンCの宝庫のレモン。体調を崩しやすいこの時期は、輪切りにしたレモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」で風邪を予防するのがおすすめです。



## 1月の食育活動

1月11日は「鏡開き」。日曜日はみんなお休みなので、9日に「鏡開きごっこ」をしました。「みんなのお家にも飾つてあるかな?」「みんなでお餅を開いてみよう!」とまねごとをしてみましたよ。おもちの提供ができないので、午後のおやつは「きな粉豆乳もち」を食べました。プルプルの豆乳もちにきな粉をまぶしていました。

トントン



おいしかった。  
ごちそうさま♡

大きなお口で  
パクッ！

おいしい！

先生と一緒に  
やってみる！

