



# 食育だより



2026年1月

ニチキッズ高松天神前保育園

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。

## <郷土料理（正月）>

## 和食育 #22

ニチキッズ  
和食推進 PROJECT



和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は、「正月」に関わる郷土料理をご紹介します。



### 鹿児島県～さつまえび雑煮～

鹿児島県の薩摩地域では、椀からはみ出るほど大きなえびがのった「さつまえび雑煮」が知られています。薩摩藩主の島津家が「えび雑煮」を食べており、庶民にも広がったとされています。出水沖は古くからえび漁が盛んで、現在でも年末に干物屋の軒先に焼きえびが吊るされている光景が見られ、鹿児島県の冬の風物詩となっています。



### 島根県～すまし雑煮～

醤油仕立てのすまし汁風のつゆに、丸い餅を入れた元旦を祝うお雑煮です。島根県全域で食べられており、具は地域によって異なります。東部は岩のりとカツオ節のみ、西部は干しアユの出汁を用い豆腐やこんにゃくを入れます。見た目はシンプルであっさりした味わいで、家庭によって個性が現れます。

参考資料：農林水産省 HP



## <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！



## 【食事マナーについて知ろう！】



手の形は  
こうかな？



いっぱい  
移せたね！



めいめい♪

## 【クリスマスケーキを飾り付けよう！】



果物を  
盛り付けよう！



## 1月の食育

7日 七草を知ろう

23日 うどんを作ろう

