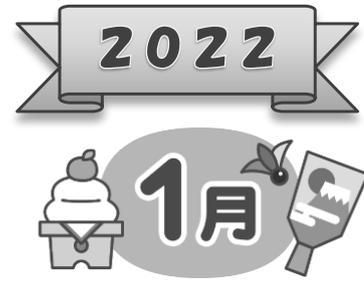


# 食育だより



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。子どもたちは、生活リズムを大きく崩すことなく新年を迎えることができたでしょうか？本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、また子供たちの好奇心や食欲を育てていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

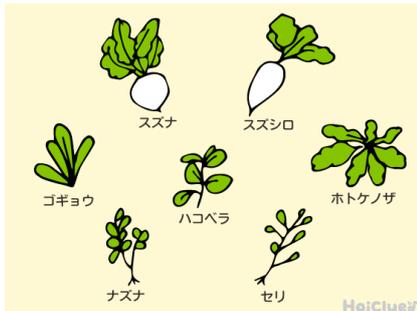
ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
目	2歳	意欲的に食べるようになる
標	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係に興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



## 正月の行事食 (おせち料理)

1年の一番最初の日である1月1日のお正月は特におめでたい日として、おせち料理食べる風習があります。数の子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、昆布は「よろこぶ」、黒豆は「まめに働くように」などそれぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。



## 春の七草 (七草がゆ)

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われました。そこで、無病息災を祈って七草がゆを食べたのです。正月疲れがはじめた1月7日に胃腸の回復として丁度よい食べ物です。



## 冬野菜をおいしく食べよう！！

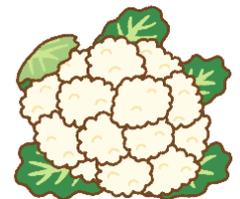


白菜

冬に大活躍となる鍋の定番食材「白菜」は、旬の時期になると甘みや触感のシャキシャキ感が増します。またビタミンCなども含まれていることで、風邪予防や免疫力を高める効果が期待できます。

れんこん

れんこんは、おせちのメニューにもなっている筑前煮などにも使われており、疲労回復にの効果があります。まさに年末年始にピッタリの食材です。



カリフラワー

実はカリフラワーのビタミンCはきゃべつの2倍もあります。また旬に甘さを増すカリフラワーの旨味は、茎部分に豊富です。