



食育だより

令和 6 年 1 月 号

社会福祉法人

国立保育会

園 長

調理 担当

国立保育園

中澤 ゆう子

宮城 野間 熊谷

～1月の食育目標：食材を知り興味関心をもつ～

七草やおせち料理のなますなど、1月ならではの料理や身近な食材を通して、食に興味をもってもらえるように作ってまいります。

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。今年も元気いっぱいの子どもたちに、おいしい食事を心をこめて作っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

1月は冷え込みも厳しくなり、風邪などで体調も崩しやすい時期になります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、適度な運動と十分な睡眠をとりましょう。

春の七草

七草粥は“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。

七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな（かぶ）」「すずしろ（大根）」です。

栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。

1月7日に七草粥を食べて、元気に過ごしましょう。

保育園では1月5日のおやつに、七草風おかゆで提供します。

冬野菜を食べよう！

ブロッコリー

茎の部分にもたくさんの栄養があるので、皮をむいてうすぎりにして塩ゆでにすると、ブロッコリーの味が引き立ちます。

炒め物やスープにしてもおいしいです。

ほうれん草

鉄分が多く含まれていて、肉やごまなどと一緒に食べると効率よく吸収されます。

白菜

ビタミンCが多く含まれていて、風邪予防に有効です。ビタミンCは熱に弱いので、生でサラダや一夜漬けにすると良いです。

大学かぼちゃ

1月のおやつに登場します。

簡単にできるので、ご家庭でも作ってみてください！

＜材料＞（大人2人、こども2人分）

かぼちゃ…1/2個

揚げ油…適量

★水…大さじ2

★砂糖…大さじ2

★酢…小さじ1/2

★醤油…小さじ1/2

★黒ごま…適量

＜作り方＞

① かぼちゃは、一口大に切る。

② ★の調味料を鍋に入れ、少し煮立たせる。

③ かぼちゃを油で揚げる。

④ ②の調味料に合わせる。

