



2026年 1月5日 1月号

ミアヘルサ保育園ゆりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美



年末から年越し、そしてお正月と家族団らんの楽しい時間を過ごされたかと思います。今年も昨年に引き続き、食育を通して子どもたちの食べ物に対する好奇心や食事への意欲を育んでいきたいと思いますので、一年間どうぞよろしくお願いいたします。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ていだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



春の七草

七草がゆは諸説ありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した野菜を補うという意义があります。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」「すずしろ」のことです。

最近では七草がゆセットがスーパーマーケットでも売られていますので、気軽に試してみてもいいかもしれません。



子どもの塩分、気をつけていますか？

私たちは、日々の食事で当たり前のように塩分を摂取しています。食塩の過剰摂取は高血圧など生活習慣病に大きく関与しています。日本人の食事摂取基準では、食塩接種目標量として

1～2歳は3.0g未満/日

3～5歳は3.5g未満/日

となっています。

【減塩のコツ】

- 味は表面につけることで食べるとき、味を感じることができます
- 子どもが食べやすい汁物はうま味（昆布・カツオの出汁や豆乳、トマト）をプラスして薄味にしましょう



今月のレシピ

【ほうれん草のポタージュ】

材料 2人分

たまねぎ	40g
ほうれん草	30g
さつまいも	40g
コンソメ	2g
塩	0.2g
牛乳	160g
水	40g

作り方

- ① たまねぎ、さつまいもは適当な大きさに切り柔らかくなるまで水からゆでる
- ② ほうれん草はざく切りにし、下茹でする
- ③ ①が柔らかくなったら②を入れ、ハンドミキサーなどでポタージュ状にする
- ④ 牛乳を加え、コンソメ、塩で味をととのえる

