



# 2月食育だより



令和7年度 1月31日刊行

## 『大根』

関東煮(かんとだき)の日に子ども達に葉のついた大根に触れてもらいました。  
乳児クラスは、目の前で切った大根の断面をみんなでのぞき込んだり、匂いを嗅いだりと、興味津々に見ていました。



幼児クラスは自分たちで順番を決めて、持ち上げて重さの確認をしたり、「葉に近いところと、とがったところ、匂いが違う気がするよ。」「すべすべしてるね。ここはどうか？」などと声を掛け合い、表面の感触や硬さを話し合ったりする様子がありました。



切干大根にも触れてもらおうと、乾燥しているものと水で戻したものを比べ、「これが一番いい匂い!」「ぼくはこっちが好きだなあ。」「これはカサカサしてるね。」「こっちは柔らかくなってきたよ。」と、生の大根との違いも楽しんでいる姿が見られました。大根の栄養の話も聞き、興味を持ったことで、ご飯に出た関東煮はいつもよりももりもり良く食べていました。

### 大根の栄養(食物繊維)

食物繊維はお腹の調子を整えて、元気なバナナうんちを作ってくれる働きがあります。  
生で食べるのはもちろん、煮て食べても食物繊維の働きはあまり弱まりません。  
寒さで大根の甘味も増すこの時期に、煮物やお鍋などでたっぷり食べ、身体を温めながらお腹の調子を整えていきたいですね。