

【様式 3】

③食育の日の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>新潟県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>南魚沼市 福祉保健部 子育て支援課</p>
<p>取組の名称</p>	<p>公立保育園での食育の日の取組</p>
<p>実施時期</p>	<p>毎月 19 日</p>
<p>取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p>	
<p>取組内容</p>	<p>毎月 19 日の食育の日に月ごとのテーマに沿って保育士、管理栄養士が園児に話をしました。 保護者にはテーマに沿った資料をアプリにて配信しました。</p>
<p>活動報告</p> <p>食育の日『12月22日は冬至です』</p> <p>今日は食育の日。冬至についての色々な話を聞きました。 冬至は「ん」がつく食べ物を食べると運氣が良くなる言われているそう その日に食べる代表的な食材「かぼちゃ（別名：南瓜【なんきん】）」は ビタミンA、C（風邪予防）、食物繊維（お通じに役立つ）、カリウム（塩分の排出）といった栄養があり、身体を温めるエネルギーいっぱい野菜だ 一年で一番長い冬至の日。栄養満点のカボチャをメニューに取り入れてみるのはいかがでしょうか？</p> <p>一足先に子ども達は給食でかぼちゃを食べました。チーズ蒸しのかぼちゃはしっとりとしていて甘く、とってもおいしかったです♪</p>	<p>2025/12/19 15:00</p> <p>毎月 19 日は 食育の日 です</p> <p>12月22日は冬至です</p> <p>冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運氣が良くなる と言われていきます。冬至に食べる代表的な食材は 「かぼちゃ（別名：南瓜（なんきん）」です。冬至に かぼちゃを食べるのは、「ん」がつくのはもちろん 「収穫を終えて疲れている身体に厳しい冬を乗り切る ため、栄養豊富なかぼちゃを食べる栄養補給をする」 という意味もあるようです。</p> <p>＜栄養たっぷりのかぼちゃ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 風邪予防のビタミンA、C お通じに役立つ食物繊維 身体を温めるエネルギー 塩分排出のカリウム <p>「ん」のつく食べ物かぼちゃを食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう！</p>