



# 2月食育だより

平成31年2月1日 あいせん保育園 No. 11

2月になりました。厳しい寒さと乾燥した日が続いていますね。風邪、インフルエンザなどには十分気をつけましょう。疲れているときは、風邪をひきやすいので、栄養・休息を十分にとって規則正しい生活を心がけましょう。



## どうしていますか？子どもの「おやつ」

### おやつは「食事の一部」です

● 発育・成長の盛んな乳幼児期の子どもたち。体は小さくともたくさんの栄養が必要になります。子どもの胃は小さくて一度に多くの量を食することができません。そこで、3回の食事の他に「軽い食事」として「おやつ」を食べます。内容は、取りきれない栄養を補うものと考えて、発育に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り入れるとよいですね。

● また、おやつは子どもの楽しみのひとつで喜びをもたらすものでもあります。たまには子どもとおやつを手作りしてみたいかたがどうでしょうか？小さい頃のおやつ作りは、大きくなってからも楽しい思い出として子どもの心に残ることでしょう。

### 子どものおやつ 4つのポイント

#### 1日に1～2回時間を決める

⇒おなかがすくリズムをつくることで、子どもたちは健やかに育ちます。

#### だらだら食べず量を決める

⇒袋ごとではなくお皿に盛ると食べ過ぎが防げます。

#### 甘い物やスナック菓子は控えめに

⇒おにぎり、ふかし芋、小魚、ヨーグルト、果物などがおすすめです。カルシウムや食物繊維など、不足しがちな栄養素を補えるものを選びます。

#### 単品よりも組み合わせる

⇒やわらかいものと、固いものを組み合わせると噛みごたえの違いを感じるなど、食体験を広げて。



## 節分にまつわる食べもの

● **鬼打ち豆** 季節の変わり目は、天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うために、豆まきをして邪気をはらい清めます。また、年の数だけ食べて健康を祈ります。

● **恵方巻き** 節分にその年の恵方（吉方向）を向いて太巻き寿司を食べると、良いことがあるといわれています。「福を巻き込む」という縁起のよい食べものなので、「縁を（包丁で）切らない」でまるかじりします。七福神にちなんで、七種類の具を入れて作ります。

● **いわし** いわしの頭をヒイラギの枝に刺して、玄関に飾ります。いわしの匂いで鬼が近づかないように、ヒイラギの葉のとげで鬼の目を刺して、家の中へ入ってこないようにという意味があります。

