

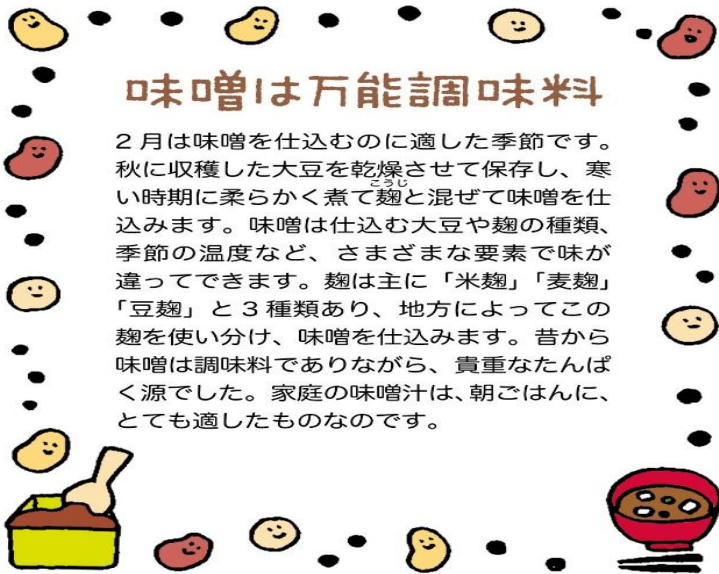
食育だより

令和4年2月1日 新川崎みらいのそら保育園

2月3日は節分です。季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り越えましょう。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したものなのです。



福を呼ぶ 豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。



節分の行事食のメニュー

- ・こぎつねごはん
 - ・いわしハンバーグ
 - ・ひじき煮豆
 - ・ブロッコリーおかか和え
 - ・スパゲティサラダ
 - ・清汁(花型人参・小松菜)
 - ・ぼんかん
 - おやつ
 - 鬼ヶキ・牛乳
- の予定です。

～食育活動～



子ども達の中でも給食に出てくるメニューの中で、好きな物と嫌いな物があると思います。好き嫌いの主張が出てくることは決して悪い事ではなく自我が発達し自己主張が出来るようになっていく成長の証なのでとても大切な事です。保育園では、苦手な物を無理に食べるのではなく乳児では少量ずつスプーンにすくって口元にもっていき、幼児では「きれいな色でおいしそうだよ」と保育士が声を掛けながら無理なく食事を楽しめるように心がけています。