



やしお花桃保育園 2月の食育だより

寒さが一段と増してきて雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつ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切りましょう。



クッキングのお知らせ

恵方巻き作り (2・3・4・5歳)

豚汁作り (3・4・5歳)

鏡開きをしました

1月11日(金)に、2・3・4・5歳児クラスで鏡開きをしました。家族やお友達、そして自分自身が健康で元気よく過ごせますようにということから鏡開きを行い、神様から頂いたお力と共に割れた鏡餅をおやつ時間に揚げ餅にしていただきました。また、むし歯のない丈夫な歯でたくさん食べて元気でいられるようにという意味もこもった揚げ餅は、どのクラスもほぼ完食!元氣な一年を送れそうです!!

春の訪れを告げるフキノトウ

春先になるとひょこっと芽を出すフキノトウ。子どもたちがいち早く見つけて報告に来てくれます。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦く子どもたちはあまり好きではないようです。しかし、春の訪れを知らせてくれるフキノトウを、給食では「春の食べ物」として子どもたちに伝えたいと思っています。大きくなったときに春の思い出のひとつに残るよう、ぜひご家庭でも食卓に登場させてほしい食材です。

チョコレートのお話

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。

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豆です。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。

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出てきます。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、朝ごはんにも、とても適したものなのです。

