



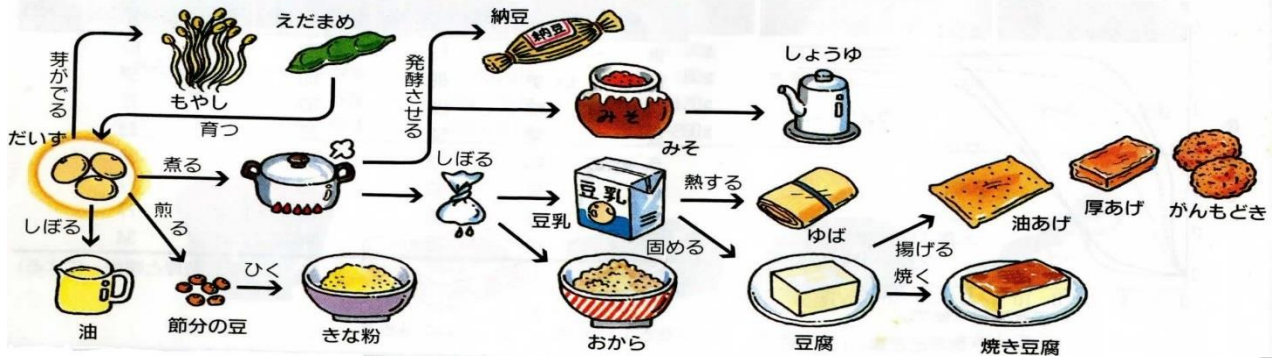
発行：2019年1月25日

食育だより 2月号

節分を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。春といっても実感が湧きませんが、お子さんと春探しのお出かけをするのも楽しいですね。2月は花の少ない季節ですが、春に先駆けて咲く梅の花は心を和ませてくれます。たくさん体を動かして、バランスのよい食事を心がけ、1年で最も寒い2月を乗り越えましょう！

栄養士より “節分・大豆製品を食べよう”

- 節分・・・節分とは、字のとおり季節の変わり目のことです。本来は、立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの前日を節分といいますが。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日ごろに巡ってきます。「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、福豆を年の数だけ身体に取り入れることで「次の年も健康で幸せに過ごせますように」という願いが込められているためと言われています。豆まきに使う豆は炒った豆でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。
- 大豆製品を食べよう・・・大豆は「畑の肉」とも呼ばれており、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています。また、食物繊維や鉄分、カルシウム、ビタミンB1など様々な栄養も含まれており、血中コレステロールの低下作用があるともいわれています。たんぱく質は、私たちのからだの筋肉や内臓などの主成分です。また、免疫力を高めて、消化や成長を助ける酵素やホルモンの元となり、子どもの成長には欠かせません。質の良いたんぱく質を摂るためには、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をバランスよく食べることが大切です。
- 大豆製品の種類・・・大豆そのものを調理して食べるだけではなく、以下の大豆製品からも十分な栄養素を摂ることができます。



縁側給食レポート

今月は春日どろんこ
保育園 (福岡県春日市) を取材しました！

春日どろんこ保育園では全園児で給食を食べます。最近では、じぶんの食べられる量が分かりはじめ適量をよそうようになり、年長さんは「ちいさな先生」となって0歳児や1歳児のお世話をしてくれます。おかげで0歳児の男の子も上手にお茶碗を持ってごはんが食べられるようになりました。隣の席が空くと「この席空いたよ！」とお友達を呼んで「今日の給食おいしいね！」

「ばくおかわりしよう！」と会話を楽しみながら食べています。



畑仕事レポート

今月はころころ保育園
(東京都小平市) を取材しました！

ころころ保育園では11月の保育参観の日にサツマイモの収穫をしました。どれくらい大きくなっているかドキドキしながらこの日を迎え、いざ掘り始めるととても大きなサツマイモを見つけて「見てー」と嬉しそうに報告したり、小さなサツマイモを土の中から探し出したり宝探しのように楽しんでいました。掘り出したサツマイモはみんなでスイートポテトを作っておやつに食べ、サツマイモの蔓はクリスマスリースにしました。

