

しょくいくだより 2月号



文責：阪口

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥し、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事を摂り、適度な運動と十分な睡眠を心がけて、元気な身体で寒さを乗り切りましょう。手洗いうがいも引き続き行うよう心がけましょう。



2月3日は節分です



〈節分のいわれ〉

節分は立春の前の日で、冬が終わり春に移るという季節の変わり目を意味し、一年を元気に過ごせるようにと願う日本の行事です。節分の日には、豆まきをしたり、年の数だけ豆を食べたりする風習があります。豆は体を丈夫にする食材で、元気な体をつくるたんぱく質が多く含まれています。

〈恵方巻〉

節分に食べる太巻き寿司を恵方巻といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると縁起がよいとされています。具材は「七福」にかけた7つの具を入れて食べることが多いようです。

「七福」とは…

- ①かんぴょう…細長いことから「長寿」
- ②しいたけ…笠の形が陣笠に似ていることから「身を守る」
- ③卵焼き（伊達巻）…黄色で「金運上昇」
- ④うなぎ（あなご）…「うなぎのぼり」で「出世する」
- ⑤エビ…『長寿』『長生き』の願いを込めている
- ⑥きゅうり…「九利（9つの利益）」の語呂合わせ
- ⑦桜でんぶ（おぼろ）…桜色で「めでたい」

園では、3日（火）のおやつに「恵方巻」を提供します。（たまご、あひる組は散らし寿司になります）当日は、食べやすさや子どもたちの好みを考え、椎茸・かんぴょう・卵・ツナマヨ・かにかま・きゅうり・を入れた恵方巻になります。身近な食材で作れる恵方巻は、お子さんと一緒に楽しみながら作ることができます。お買い物から一緒に行き、「どんな具を入れようかな」「上手に巻けるかな」と話しながら準備する時間も、親子で楽しめるひとときです。今年の節分には、ご家庭でもぜひ恵方巻作りを楽しんでみてください。

☆簡単寿司酢☆

- ・砂糖…大さじ3
- ・酢…大さじ4
- ・塩…少々

温かいご飯（2合）に回しかけ切るように混ぜたら出来上がり！



今年の恵方は「**南南東（やや南）**」です

偏食について

「野菜を食べない」、「同じものはばかり食べたがる」など、子どもの偏食に悩む声を聞くことがあります。偏食は成長の過程でみられるもので、味や食感に慣れるまでに時間がかかることもあります。

★偏食への関わり方のポイント

- ・無理に食べさせず、少量から挑戦する
- ・「一口食べられたね」とできたことを認める
- ・調理法を変えてみる（刻む・柔らかくするなど）
- ・家族や友だちがおいしそうに食べる姿を見せる

園では、子ども一人ひとりのペースを大切にしながら、「食べてみようかな」という気持ちが育つよう、日々の声かけや関わりを行っています。

栄養の詰まった冬野菜を食べましょう！！

寒い季節は、風邪などの病気にかからないよう、毎日の食事から体の調子を整えることが大切です。大根・カブ・白菜・小松菜など寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンCをはじめとした栄養素が豊富に含まれています。

これらの野菜は、汁物や鍋料理に使うのがおすすめです。溶けだした栄養も、スープごと食べることで無駄なく摂ることができます。鍋料理のあとに残った汁で雑炊するのもおすすめです。

栄養たっぷりで最後までおいしくいただけます。



20日（金）に以上児クラスを対象とした炭火焼きを行います。肉や魚、野菜などを自分でセレクトして「マイホイル焼き」と「じゃがバターホイル焼き」を作って給食の時間に食べます。この日はエプロン・三角巾の準備をお願いします。

24日（火）に、園で防災用として備蓄しているアルファ米を、おやつで塩おにぎりにして提供します。アルファ米は炊き立てのお米を急速乾燥させたもので白米と比べて栄養成分の大きな差はなく、同等のエネルギーと炭水化物を摂取可能です。食べる際は、熱湯を加えて20分ほど混ぜることで、ご飯として食べられるようになります。消化吸収が良いのも特徴です。