



2月 給食だよ!

軽野保育園
平成31年1月31日

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒いこの頃です。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、体調管理に気をつけましょう。

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「鬼は外、福は内」と声を出しながらお面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、一年間は無病息災で過ごせるといわれています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。



節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べすぎには注意をしてください。

『豆にもいろいろあります』

- ・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- 「黄ダイズ」=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「黒ダイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「青ダイズ」=きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ! 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ〜く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。