

がつしょくいく 2月食育だより

2022年2月 あいせん保育園

2月2日は節分です。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。



※鬼打ち豆のように乾いたナッツや豆は、誤嚥しやすい食材です。大人が見守る中で座って食べましょう。

こんげつ しょうさい 今月の食材



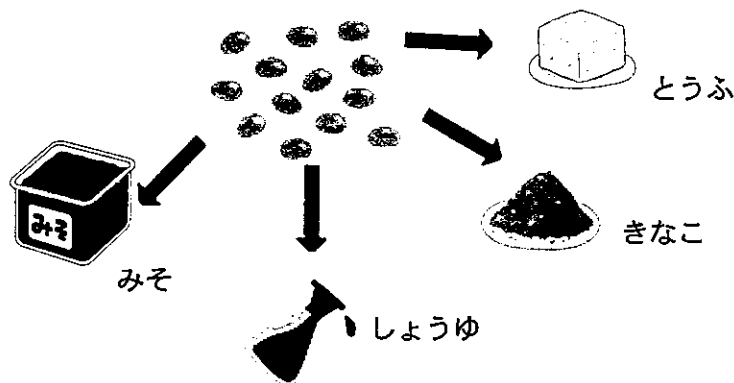
ブロッコリー、白菜、小松菜、萵ねぎ、大根、れんこん、鱈、いよかん、ぼんかんなど。
れんこんは1年を通して店頭で並んでいますが、12月～2月に多く出回り、れんこんの一大産地の茨城県では2月に最も多く出荷されます。晩秋から冬のれんこんは粘りが出て、甘みが増します。れんこんには疲労回復、風邪予防に効果があるビタミンCが多く含まれています。

だいぞうのおはなし

"天いなる豆"という意味の大豆。日本ではこの豆を様々な加工して美味しく食べてきました。

「豆腐」「油揚げ」「納豆」「豆乳」「きな粉」「おから」「湯葉」「しょうゆ」「みそ」など

バリエーションも豊富で、私たちの食生活にはなくてはならないものになっています。「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富な上に、不足しがちな栄養素である食物繊維や鉄分、カルシウムも多く含まれます。



いただきます

ごちそうさま



ただししいしせい たべてますか？

ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする

