

# 食育だより

令和6年2月1日 新川崎みらいのそら保育園

暦の上では春に近づき始めていますが、まだまだ寒いこの頃です。暖かくなったり、寒くなったり、「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春になって行きます。子どもたちもだんだん大きくなり、おにいさんおねえさんになってきましたね。

## 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、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、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。

## 今月の郷土料理

### 6日 みそカレー牛乳ラーメン

みそカレー牛乳ラーメンはみそをベースにカレー粉、牛乳が絶妙なバランスのスープのラーメンで、青森県のソウルフードです。

### 16日 どんどろけ飯

どんどろけ飯は豆腐や野菜をいれた鳥取県の炊き込みご飯です。「どんどろけ」とは方言で雷を意味し、豆腐を炒める音からその名がついたとされています。

**節分の日のメニューは**  
赤鬼ごはん・つくね金棒  
大豆の煮物  
清汁(えのき・わかめ・ねぎ)  
ぼんかん  
**おやつは**  
鬼さんカップケーキ  
の予定です。

**お誕生日会のメニューは**  
かき揚げ丼・さつま芋天・マカロニサラダ  
わかめとささみの中華和え  
味噌汁(ほうれん草・麩・えのき)  
りんご  
**おやつは**  
米粉と豆腐のブラウニー  
の予定です。

## あおぞら組 食育活動



あおぞら組では、散歩の時にお店の前に出てある野菜の観察や、絵本と手遊びを通して食べ物に興味をもてるようにしています。保育士が繰り返し野菜の名前を言葉にして伝えていく事で、野菜を指さして簡単な言葉や喃語で伝えられるようになっていきます。絵本や手遊びでは、歌に合わせて野菜を紹介していく事で、少しずつ食べ物に親しみをもってきています。