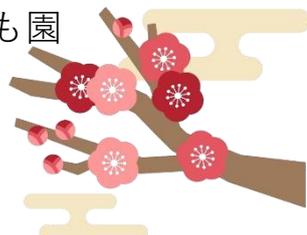


給食たより



暦の上では春が近づいていますが、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。給食室では寒さに負けずに遊ぶことができるように、毎日の給食に愛情を込めて作っています。



2月3日は節分です。節分は、それぞれの季節の分かれ目の意味で立春・立夏・立秋・立冬の前日を「節分」といいます。立春は旧暦で1年の始まりとされ、その前日の節分に無病息災を祈り新しい年の厄を払うための行事とされています。節分の豆まきには、邪気(=鬼)を払い、福を呼び込むために行う行事です。鬼に向かって投げる豆は、生で撒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。怒ったり、欲張ったり、人をいじめたりしてしまう心を、鬼に豆を当てることで外に出し、優しい心を持つことができます。季節の変わり目に起きやすい体調不良を起こさないようにと願いを込めて、元気いっぱい大きな声で「鬼は外、福は内」と豆をまき鬼をやっつけましょう!!

栄養たっぷり



畑のお肉

植物性たんぱく質などの5大栄養素が全て入っている大豆!

大豆は、良質のタンパク質や鉄分、カルシウムなどのミネラル等が豊富です。「畑のお肉」とも呼ばれています。特に、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。リジンには、身体の成長に大きく関与することが期待されています。

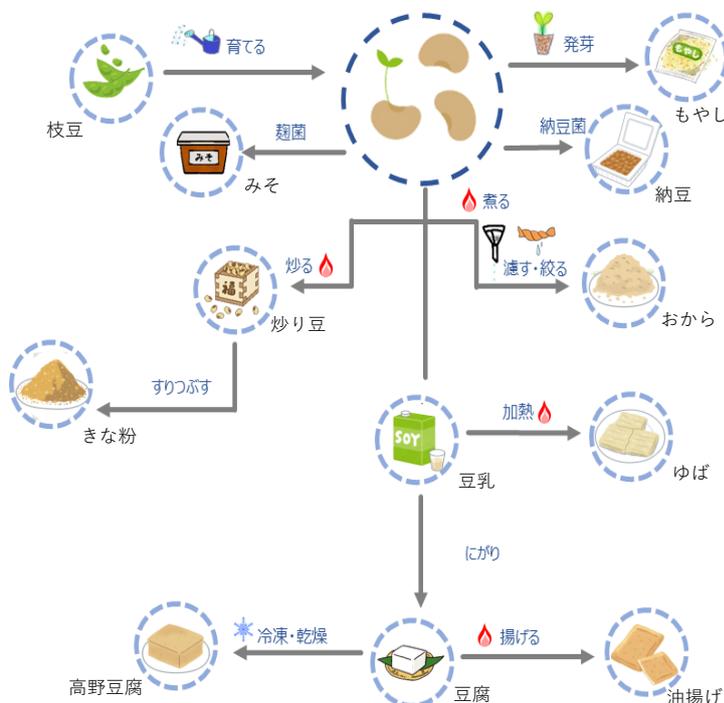
大豆の仲間たち

豆乳、がんもどき、豆腐、納豆、みそ、きな粉、こおり豆腐、おから、しょうゆ、厚揚げ など

食感を楽しんでかむチカラをup

「ポリポリ」「パリパリ」「カリカリ」など、調理法を工夫するといろいろな食感が体感できます。噛むとどんな音がするかな? 楽しみながらかむチカラを育ててくださいね。

大豆の変化



恵方巻とは?



恵方巻は、大正時代に大阪の商人が、節分の時期に出来上がったお新香をのり巻きにし、商売繁盛を願って食べていたといわれ、それが大阪を中心に全国に広がっていきました。その年の恵方に向けて願い事を思い浮かべながら、包丁で切ったり、途中で喋ったりせずに最後まで食べると、願い事が叶ったり、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。今年の恵方は西南西です。



~味を考える~ おいしいって??

味覚を育てるためには、味や匂いを表現することが大事だと言われています。幼児期はまだまだ語彙が少ないので、「ホクホク」「サクサク」「ジューシー」「クリーミー」など表現の仕方を伝えると、語彙力が豊富になり感じたことを表現する力がつきます。味覚が豊かになり、食事の楽しみや喜びを共有できるようになると、食事時間がより良い時間になるでしょう。