

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成28年度2月



2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さは厳しいですね。朝食をしっかりと、温かい具だくさんの汁物などで体を温め、一日を元気にスタートさせましょう。寒さに負けず元気に乗り切りましょう〜♪

元気のしるし

子どもたちから聞かれる「おなかすいた〜、いただきます、ごちそうさま、おいしかった〜」の声は、「元気のしるし」でうれしいことです。病気の時は、食欲がわからないように、食欲はその日の体調と大きく関わります。



食欲は、「起きる」⇒「朝食」⇒「昼食」⇒「夕食」⇒「寝る」の生活リズムを整えることから始まります。この食べる・寝る・起きるは、大人がいつも一緒にこそ安心感があり、食事はよりおいしくなります。今年も「元気のしるし」が、たくさん聞けますように願っています。食欲は子どもが元気に育っていく道しるべです。



野菜が甘い季節です

ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる季節です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



食べ物 絵本♪

豆の成長していく様子がリズムカルに描かれていて、どうやって節分の豆になっていくのかが分かるしくみになっています。ひとつ、ふたつ、みっつ・・・と豆の数え唄になっているので読み手が適当に歌いながら読んでいくのが楽しいと思います。お豆たちの表情がいろいろと描かれているのも楽しいです。

節分



～節分の楽しみ方～

★メインイベント～みんなで豆まき

なぜ節分に豆をまくのでしょうか？

昔の人は「豆＝魔滅」、つまり豆には鬼を滅する力があると信じていたからなのです。豆まきも地方によっては豆以外のものが・・・東北・北陸・北海道では落花生が人気でその他、チョコレートやキャンディもまく家庭もあるそうです。豆まきをして年の数だけ豆を食べ無病息災を願いましょう♪



★恵方を向いて無言で巻き寿司～関西から広まりました



節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き無言で巻き寿司をガブリ！と丸かじりします。

1 本丸ごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると、福が逃げるとされているためです。七福神にちなみ、具は7種類、海苔で巻くのは福を巻き込む意味があるそうです。今年の恵方は「北北西」です。

★鬼退治には玄関に 柗 と 鰯

柗のトゲで鬼が玄関から入ってくるのを防ぎ、鰯の臭いで鬼を遠ざける柗と鰯は節分の定番で魔除けとして飾られます。節分の日から翌日の立春の日まで飾ります。



(寄稿：南千住保育園 調理担当 小林江里子先生)