

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度2月



2月は「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は急激に寒くなり体力も低下して風邪をひきやすくなります。うがい・手洗いを忘れずに早寝・早起き・朝ごはんを食べて丈夫な体をつくり、元気に過ごしましょう！ 『鬼はそと～ 福はうち～』でよい一年を・・・

食を楽しむ工夫

子どもの食事づくりへの参加

子どもは生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる人に成長していきます。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子どもたち自身が料理に携わり五感をフル活用することは、食への関心を高め、食を営む力の育成につながります。家庭では、無理のない範囲で子どもと一緒に食を楽しむ工夫をしましょう。

※子どもは 1～2 歳で簡単なお手伝いができるようになり、3歳になると自らいろんなことに挑戦できるようになります



1～2 歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3～4 歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5～6 歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7～8 歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ご飯炊き・食器拭き

わんぱく通信参照

節分の恵方巻き

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことで、毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。



旬の食材

小松菜

小松菜はアブラナ科の植物で、同じ冬の葉物野菜のほうれんそうよりアクが少なく、クセもなく、食べやすいのが特徴です。1年を通してお店に並びますが、旬は冬で寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなります。カロテンやカルシウム、鉄分が豊富で栄養価が高く、炒め物や煮物、汁物などに向いています。

