

食育だより

ピノキオ幼児舎
2021年度2月



暦の上では春ですが、一年で一番寒いのが2月です。手洗い、うがい、バランスのよい食事、十分な睡眠をとり毎日、元気に過ごしましょう。一年の無病息災を願って行う豆まき「鬼は外～！福は内～！」、今年も健康でありますように・・・♪おにはそと～ふくはうち～ ぱらっぱらっぱらっぱらっまめのおと～♪

「豆まき」の歌をうたおう

節分にちなんだ歌はたくさんありますが、親子でうたえる一曲に「豆まき」があります。この歌は昭和初期に発表された古い唱歌ですが、ゆったりしたテンポで乳児から楽しめます。この時期、園でもうたわれていると思います。一緒にうたいつつ、節分に豆をまく意味などをお子さんに伝えられるといいですね。



※ここ数年、豆やナッツ類で誤嚥事故が起きています。
豆まき行事など、ご家庭でも充分にお気をつけください。

体を温める食材をとろう

食べ物の中には、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜やみそやしょう油などの発酵食品、黒



豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。

家庭でできる簡単食育

クッキング

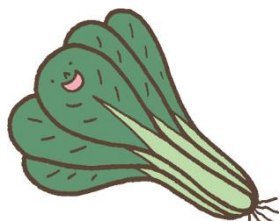
クッキングといっても、最初から包丁や火を使うのではなく、台所に一緒に立って調理の補助をしてもらい、子どもに少しだけ任せるところから始めます。2、3歳で料理を作った満足感が得られやすいのは盛りつけです。準備の段階では玉ねぎの皮むきなど道具を使わずにできる簡単な作業をやってもらいましょう。4、5歳になったら卵を割る、ハンバーグの成形といったことも任せてみましょう。



旬の食材

小松菜

中国が原産で、江戸時代に小松川という地域（現在の東京・江戸川区）で栽培されていたことから、この名で呼ばれるようになりました。寒さに強く、霜にあたると甘味が増します。アクが少なく、おひたしやあえもののほか、炒めものや漬けものにしてもおいしく食べられます。



いろいろな国の「おいしい」を集めてみよう！



第8回目は - スウェーデン -

ゴツ！（God！）



一番言いやすく覚えやすいのは「God」。
これは英語の「Good」と一緒に、カジュアルに使えるシンプルで覚えやすい表現です♪

Mycket(ミック)をプラスして「Mycket god」(ミックゴツ)で「とってもおいしい！」となります。