

食育だより

ピノキオ幼児舎

2023年度2月



2月3日は節分、次の日の4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ、寒い日が続きます。寒さに負けず元気に乗り切るには、食事が大切です。温かい汁物などで体を温め、朝食をしっかりとって一日を元気にスタートさせましょう。

節分のやいかがし

節分には柊（ひいらぎ）の枝に焼いたイワシの頭を刺す「やいかがし（焼嗅）」を飾る風習があります。鬼は焼いたイワシのにおいが苦手なので、とがった葉っぱのついた柊の枝にイワシを刺し、鬼が家に入るのを防ぐため門の入り口に飾るようになったといわれています。



大豆から作られる食べもの

大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ・しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつや材料になるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。



親子で学ぶ食の基本

いろいろなだしを知ろう

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見ましょう。



かつお節

お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ



昆布

煮もの、鍋もの



煮干し

みそ汁、うどんだし



干しいたけ

めんつゆ、炊き込みごはん



焼きあご(とびうお)

鍋つゆ、めんつゆ、煮もの



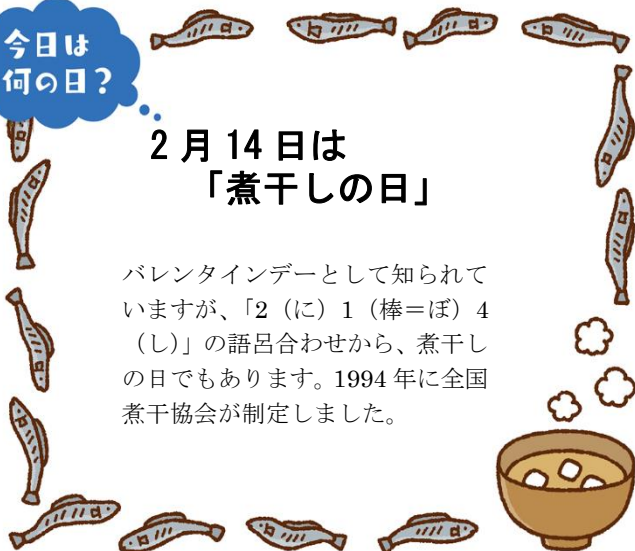
野菜くず

野菜スープ、煮もの

今日は何の日？

2月14日は「煮干しの日」

バレンタインデーとして知られていますが、「2(に)1(棒=ぼ)4(し)」の語呂合わせから、煮干しの日でもあります。1994年に全国煮干協会が制定しました。



今月の食育ピクトグラム

10 食・農の体験をしよう



農林や漁業に興味を持ち、理解を深めてもらう目的で農林漁業の体験を推進しています。稲作や農作物の栽培を含む農作業、酪農や水産業などの見学や体験などがあります。

米作り・野菜作り・乳絞りや餌やり・地引網などの作業の体験は、自然と食べ物に対する意識や知識、関心につながり、食べ物の嗜好、食べ残しなどの食行動にも意識を向上させます。