



# 食育だより



**H29. 2**  
**いちじまこども園**  
 調理室 安達 由紀  
 堀 亜紀  
 吉住 亜由美  
 細見 艶子

節分を過ぎると、暦の上では春がやってきます。しかし、2月は1年の中で最も寒くなりますので「はやおき、おひさま、あさごはん」とバランスの良い食事で元気に過ごしたいですね。



## どうして大切な?

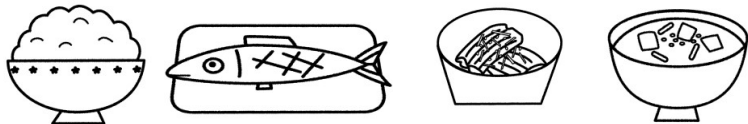
### バランスの良い食事

体の成長や、味覚の発達のためにもバランスよく食べることはとても大切です。栄養素は大きく分けて「体をつくるもと(肉・魚等)」「病気になるにくくする(野菜類)」「チカラのもとになる(穀類・芋類等)」の3つです。これらは相互に関係しあって働くので、多すぎても少なすぎても病気になるやすかったり、便秘や疲れやすい等体調が悪くなりやすかったりします。

子どもレストラン(ランチルーム)前にも当日使用する食材を3つにわけ、バランス良く給食に入っていることを知らせています。

### 3つの器で栄養バランスを考えよう!

- 主食の器  
ごはんやパンなど穀類の器です。
- 主菜の器  
肉や魚、卵、豆腐、チーズなどタンパク質を中心とした料理の器です。
- 副菜の器  
野菜・芋・海藻などの料理、みそ汁・スープなどの汁物の器です。1つ以上あるとより良いです。



## 作ってみませんか?

＊ ＊ 大豆の岩石揚げ(4人分) ＊ ＊

### 材料

水煮大豆……………100g	サツマイモ……………140g
ヒジキ(乾)……………5g	揚げ油……………適量
小麦粉……………60g	砂糖……………大さじ1
A しょうゆ……………小さじ1と1/2	水……………大さじ4

### 作り方

- ①サツマイモはよく洗い1cm角に切って水にさらしておく。
- ②ヒジキは水で戻しておく。
- ③ボウルに大豆と水気を切ったサツマイモとヒジキ、Aを入れて混ぜる。
- ④160℃に熱した揚げ油に、大きめのスプーンですくった③を入れ揚げる。
- ⑤サツマイモが柔らかくなるまで揚げたら出来上がり!

## お豆の栄養いただきまーす!!

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆まきを行うご家庭もあるのではないのでしょうか。関西では炒った大豆をまく所が多いですが、中には落花生をまくという地域もあるようです。

豆にはたくさんの種類があり、様々な料理や加工品などに利用されています。よく食べられている豆には、大豆・あずき・インゲン豆・エンドウなどがあります。

タンパク質や食物繊維、ビタミンなどたくさんの栄養素がつまっています。節分だけでなく、子ども達には積極的に食べてほしい食品のひとつです。



## 給食の時間だよ!

### ～キンダー(3.4.5歳児)の様子～

11月号で掲載しましたが、9月頃からランチョンマットを使って食事をしています。使うことにより、自分で考えながらお皿を置くようになり、以前よりこぼす量が減ってきました。また、テーブルクロスを使う事により、ゆったりとした気持ちで食べる事ができ、自然と食事のマナーが身についてきているように思います。



### ～ナーサリー(0.1.2歳児)の様子～

ナーサリーでは食事の様子にそれぞれの成長が見られるようになりました。手づかみ食べからスプーンを使って食べるようになったり、スプーンを逆手握りや鉛筆もちで持てるようになったりする子が増えてきました。



スプーンを使って食べているよ。(1歳児)



鉛筆もちができるようになったよ。(2歳児)