



食育だより



H30. 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

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。旬の食材や汁物・煮物など、体を温める食べ物を積極的に取り入れ、寒さや風邪にまけない丈夫な体づくりをしていきましょう。



節分

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。現在では、立春の前日のことを「節分」と言うようになりました。

「魔目（鬼の目）」に豆を投げて「魔滅（魔を滅する）」という意味で、節分には豆まきをするようになりました。また、自分の歳と同じあるいは年齢プラス1粒の豆を食べると、病気にならず元気に過ごせると言われています。

恵方巻を食べるのも節分ならではの「恵方」とはその年の神様がいらっしゃるおめでたい方角のことで、今年は南南東です。七福神に因んで7種類の具を入れると良いとされていますが、特に決まりはありませんので、お子さんと一緒に巻くのも楽しそうですね。

当日の給食は、韓国風ちらし寿司を、自分達で手巻きにして食べる予定です。



作ってみませんか？

＊ ＊ 高野豆腐のオランダ煮(4人分) ＊ ＊

材料

高野豆腐.....4個	片栗粉.....適量
ニンジン.....60g	タマネギ.....80g
ジャガイモ.....80g	シイタケ.....20g
青ネギ.....20g	だし汁.....3カップ
しょうゆ.....大さじ4	酒.....大さじ4
砂糖.....大さじ2	

作り方

- ①高野豆腐は水で戻してから、軽くしぼり2cm角に切る。
- ②ニンジン・タマネギ・シイタケは3mm幅の食べやすい大きさに切る。ジャガイモは1cm幅に、ネギは小口切りに切る。
- ③①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にだし汁を入れ、ネギ以外を煮て柔らかくなったら調味料を加え更に煮る。
- ⑤④に揚げた高野豆腐加え、煮汁にとろみが出てきたら出来上がり！

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタート。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、1回の食事の量が少ない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。

たくさん活動できるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

★朝ごはんをおいしく食べるコツ★

- 1 朝食を食べる30分前には起きよう！
胃は目よりも30分程度遅く目覚めるといわれています。
- 2 起きたらお日様の光をあびよう！
体内時計がリセットされ目も身体も起きてきます。
- 3 夜は暗い部屋でゆっくりと眠ろう！
明るい部屋のままだと眠りにくく、そのために朝起きづらくなります。

朝ご飯を食べたから
元気に遊べるよ！



★わが家のパターンをつくろう！★

パターンを作っておくと忙しい朝が楽になります。

洋食のパターン例

- 献立① トースト
野菜スープ
オムレツ



- 献立② ロールパン
飛鳥汁（みそ汁の仕上げに牛乳を入れたもの）

- 献立③ フレンチトースト
コーンスープ
茹で野菜



和食のパターン例

- 献立① ごはん
野菜たっぷりみそ汁
昨夜のおかず
- 献立② 納豆ご飯
かき玉汁
茹で野菜の胡麻和え
- 献立③ おにぎり
豆腐のみそ汁
ゆで卵

「はやおき・おひさま・あさごはん」で
毎日元気に登園しましょう！