

食育だより

令和5年1月
太田東保育園

新しい年も一か月が過ぎようとしています。寒い中でも子どもたちは元気に遊んでいます。いっぱいお腹を空かせて、楽しく給食が食べられるといいですね。

☆ おいしい大豆 ☆

もうすぐ節分がやってきますが、豆まきに欠かせないのが福豆。炒った大豆を使いますが、大豆は栄養豊富で食べ応えもある食材です。



・ 栄養たくさん！

大豆にはたんぱく質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄、亜鉛等ビタミン、ミネラルも豊富に含まれています。

・ 良質なたんぱく質

「畑の肉」ともいわれる大豆はたんぱく質が豊富に含まれています。とくに脂肪も一緒に摂りやすい肉と異なり、低カロリーで消化吸収率も良いです。体を作るたんぱく質は毎日しっかり取りたいものです。小さい子はそのどに詰まらせししまう危険もありますので、きな粉やお豆腐などがお勧めです。大豆はほかにもなど様々な形で料理に取り入れやすいものです。毎日の献立に上手に取り入れていきたいですね。

食育の日

今月の食育はおせち料理七草がゆについてのお話です。

昨年末にパネルを使っておせち料理についてのお話をしました。実際にお正月を迎えておせちを目にした子、食べた子も多かったようです。そこで何を食べたか質問してみました。黒豆や伊達巻、エビといろいろな名前があがりました。なかでもかまぼこを食べた子が多かったようです。



・ 七草がゆ

1月7日は七草を食べる習慣があります。七草は邪気を払うと言われ、無病息災を願って食べられたと言われていました。またおせち料理を食べて疲れてしまった胃腸を休めるともいわれます。

「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ
すずな・すずしろ」

呪文のように聞こえてきますが、すずなやすずしろはかぶ、大根と普段から馴染みの深い食材です。素朴ですが、とてもおいしいお粥です。是非食べていただきたいです。