

食育だより

令和6年度1月
太田東保育園

新年を迎えてからもうすぐ一か月が過ぎようとしています。今年は暖かな日が多いですが、風が吹くとその時期の寒さを感じますね。乾燥が続くので風邪を引かないように水分をしっかり摂るように心がけましょう。

節分と言えば 大豆！

今年は2月2日が節分となり、「鬼は外、福は内」の掛け声で豆まきが行われます。この時まく豆は炒って芽が出なくなった大豆のことをいいます。



大豆にはたくさんの栄養が含まれています。特に豊富なのがたんぱく質！筋肉や血液などを作る栄養素で大豆に含まれるものはコレステロールを減らし、脂質の代謝を促進するなどの働きがあります。他にも炭水化物や脂質、ビタミン、ミネラルが含まれており、人が健康に生活するために必要な5大栄養素が含まれているので「畑の肉」と言われています。

大豆は豆腐や油揚げ、きなこなど様々な食品となる為、ほかの食品との組み合わせがしやすく、カルシウムや鉄分も含まれているので普段から食べたい食材です。ビタミンA、D、Cは不足気味なので、しいたけや鮭、人参などほかの食材と組み合わせると栄養のバランスが整います。ぜひ毎日の料理に取り入れたいですね。

食育の日

毎月、食に関するお話をしています

今月のお話はおせち料理と七草粥についてお話ししました。

おせち料理

12月の食育の日におせち料理を紹介しました。お正月を迎えどんなおせち料理を食べたのか子どもたちに訊いてみました。多かったのはかまぼこです。

ほかにもお魚、伊達巻や黒豆も食べたと教えてくれました。



七草粥

1月7日の朝に食べる粥を七草粥と言い、春の七草を入れたもので栄養価が高く、1年の無病息災を願います。子ども達には春の七草を紹介しました。大根やかぶの葉など親しみのあるものもあるのでぜひ、七草粥食べてみてくださいね。

【春の七草】

- ・せり
- ・ごぎょう
- ・ほとけのざ
- ・すずしろ
- ・なずな
- ・はこべら
- ・すずな

