

食育だより

令和6年1月
太田東保育園

冷たい空気の中、お日様が顔を出すとぽかぽかと春が近づいてきているように感じます。寒さに負けないよう、野菜たちも糖分を蓄え、食べると甘みが強く、とてもおいしい時期になっています。しっかり食べて、私たちも寒さに負けないようにしましょう！



☆ 節分 ☆

2月3日は節分です。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあり、邪気が入るとされ、豆まきをして邪気を払います。豆まきに使う豆は福豆といい、撒いた豆から芽が出ないように炒った豆を使います。誤嚥防止のため保育園では食べませんが、歳の数だけ食べると一年を健康に過ごせると言われています。関西の方では恵方巻を食べる習慣があり、

今年の恵方は「東北東」です。地域によっていろいろな風習あり、この辺りではけんちん汁を食べるそうです。豆腐は大豆から出来ているので小さい子も安心して食べられます。寒い時期なので具沢山の汁物を頂いて、体の中を温め、栄養をしっかりと摂り体調管理をしていきましょう。



食育の日

今月の食育は2回目のおせち料理についてのお話です。12月にはどんなおせち料理があるのかをお話ししました。お正月を過ごして、子どもたちはどんなおせちを見たり、食べたりしたのでしょうか。ひとつひとつ、どんな願いが込められていたのかを確認しながら、子どもたちに食べたものをきいてみました。



【おせち】

- ・かまぼこ…日の出
- ・昆布巻き…よろこぶ
- ・えび…長寿
- ・黒豆…健康
- ・鯛…めでたい
- ・栗きんとん…金
- ・田作り…豊作
- ・伊達巻…勉学
- ・数の子…子孫繁栄
- ・蓮根…見通しが立つ

子どもたちはかまぼこや伊達巻を食べていた子が多いようです。食べてはいいけど、見たという子もたくさんいました。また、新年の行事はこのほかにも七草がゆや鏡開きなどもあるのでぜひ経験をして、伝統を伝えていきたいですね。