

食育だより

令和 7 年度 1 月
太田東保育園

新年もあっという間に 1 ヶ月が過ぎようとしています。立春が近づいてきましたが、まだまだ寒さは厳しいですね。体を温める鍋物やうどんなど野菜が沢山食べられる料理を取り入れて、風邪をひかないように栄養をつけておきましょう。

大豆は「畑のお肉」

大豆には肉にも匹敵する良質なたんぱく質が含まれ、「畑の肉」ともよばれています。また、含まれるたんぱく質は 95% も吸収され体内で活発に働きます。栄養も食物繊維やカルシウムが豊富に含まれます。大豆は様々な食品に加工され、料理のバリエーションも増えます。小さい子には誤嚥に注意し、きな粉や豆腐として食事に取り入れるのがお勧めです。味噌などの調味料にも使われているので積極的に食べたい食材です。

味噌を使って体もほっこり

これからの時期は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て、麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は発酵食品で善玉菌が腸を活性化し、ビタミン B1 やたんぱく質が体内でエネルギーを作り代謝をあげてくれます。血行促進にも良く、冷え性にも効果的です。使う麴の種類によっても味が変わるのでいろいろな味噌を味わいたいですね。



食育の日

毎月、食についてのお話をしています。

今月は七草粥についてのお話をしました。

お正月には 1 2 月の食育の日にお話した「おせち料理」を食べたり、見たりと実際に触れる機会があったと思います。まずはどんな料理を見て、食べたのかを子どもたちに訊いてみました。

中でもエビやかまぼこが多く、黒豆や栗きんとん、伊達巻も食べたという子がいました。たくさんのおいしいおせちを食べ、胃腸も疲れてきた 1 月 7 日の人日の日の朝には春の七草が入ったおかゆを食べる習慣があります。胃腸を休ませ、ビタミン、ミネラルなどの栄養を補う意味もあると言われています。素朴な味にほっとする食事也很重要ですね。

見分けが難しい七草ですが、聞きなじみのあるものもあるのでぜひ覚えてほしいですね

【春の七草】

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

