

食育だより

令和 7 年度 2 月
太田東保育園

暖かい日が続き、外に遊びに出たくなりますね。ぽかぽか太陽を浴びて丈夫な骨ができるようにしっかりとごはんを食べましょう。

3月3日は「桃の節句」

3月3日はひなまつり。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひし餅などがあります。ひし餅の赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさを、緑は大地を表し、ひなあられの色は四季を表していると言われ、一年中幸せに過ごせますようにとの願いが込められています。

春を感じるものを食べてみませんか？

・春の野菜「菜の花」

これからの時期に出回り始めますが、ほのかな苦みがあり、こどもは食べにくいかもしれません。栄養豊富でβカロテンやビタミンC、食物繊維。カルシウム、鉄分など摂りたい栄養がたくさん含まれています。風邪への抵抗力を高め、貧血予防にもなるのでお勧めです。こどもにはちらし寿司の彩りにのせて春を感じてもらうのもいいですね。

・春の魚 さわら

漢字で「鯖」と書くさわらは春を告げる魚として知られています。栄養も豊富で造血に必要なビタミンB12や骨作りに欠かせないビタミンDも多く積極的に摂りたいお魚です。

食育の日

毎月、食についてのお話をしています。

今月は節分についての話をしました。

「鬼は外！福は内！」と豆まきをし、歳の数だけ豆を食べると一年、無病息災でいられるといわれています。その他にも柁と鰯の頭を使った「柁鰯（ひいらぎいわし）」を飾ることで家に鬼を寄せ付けないともいわれます。今回は給食に鰯の竜田揚げを取り入れ、本物の柁をこどもたちに見てもらいました。鰯の頭は折り紙で作りましたが、本物の柁を見て「トゲトゲだ！」「チクチクする」など楽しそうに見ていました。

しっかり鰯も食べて栄養たっぷり！鬼に負けない一年になるといいですね。

