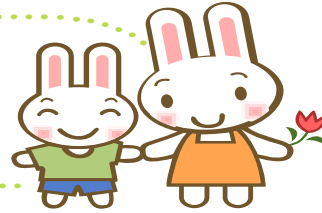




食育だより
ふたばっこ



令和 6年度 2月号
認定こども園
第二双葉幼稚園
栄養士 田中 友子



2月は、一年のうちで最も寒さが厳しく、体調を崩しやすい季節です。栄養バランスの良い食事で、抵抗力を高め丈夫な体を作りましょう。また、空気が乾燥していますので水分補給も忘れず、こまめに摂取して下さい。



節分には、一年の無病や幸運を祈る行事が伝わっています。



2月3日は、節分です。



節分は「季節を分ける」という意味で、立春の前日を指します。昔の人は季節が冬から春に移り変わる立春を新しい一年の始まりと考え、正月と同様に大切な日と位置付けてきました。新年を幸福に過ごせるように節分では、邪気を払う力が宿る豆をまいて鬼(災い)を退治する豆まきの風習があります。幼稚園では3日に豆まきを行い、給食では大豆を主原料とする高野豆腐の肉詰めと、つみれ汁を提供します。いわしは「鰯」と書く事からも分かるように、水揚げ後すぐに傷んでしまう魚ですが、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待できるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)をバランスよく含んだ栄養価の高い魚です。食べやすいように、すり身にしたいわしがつみれ汁に入っています。たくさん食べて、体の中から鬼(災い)を追い払いましょう。



 <h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	



食品による子どもの窒息・誤嚥事故にご注意下さい。

大人に近い咀嚼(食べ物を歯で噛み砕くこと)ができ、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは3歳頃ですが、その2つを協調させる事ができるようになるのは6歳頃だと言われています。節分の豆まきに用いられる煎り大豆や、硬い豆、ナッツ類等は、子どもにとって窒息や誤嚥のリスクがあります。そのため、消費者庁では「豆類、ナッツ類など、硬くて噛み砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには、食べさせないで下さい。」と呼びかけています。ご自宅でもお気をつけ下さい。

○レシピのご紹介・・・つみれ汁(5人分)

(材料)すり身・・・150g

わかめ・・・15g

えのき・・・150g

ねぎ・・・20g

(作り方)

- ① 出し昆布と、かつお節でお出汁をとる。
- ② えのきを入れる。
- ③ すり身を丸めて入れ火が通ったらしょうゆを大さじ2入れる。(出しは800CC位)
- ④ みりんを小さじ1入れ、味を整える。
- ⑤ わかめと、ねぎを入れる。