



食育だより



2025. 2. 1 戸塚愛児園

暦の上では「春のはじまり」とされる「立春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥するため、こまめな水分補給が大切です。手洗いうがい・規則正しい生活・バランスの取れた食事を心がけ、寒さや感染症に負けずに元気に過ごしましょう。

節分(2月2日)

節分は「1年の健康と幸福を祈る行事」です。

昔は「季節を分ける」＝「季節の変わり目」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日を節分と言いました。

旧暦では、立春から新しい年が始まっていて、節分の日が現在の大晦日に相当する大事な日でした。現在では、立春の前日のみ「節分」として伝承されています。

園では1月31日に節分行事を行いました。



冬は空気が乾燥していますが、暖房によってさらに乾燥したり、汗をかいたりするので、意図的な水分補給が必要です。

食事にスープや味噌汁を添えると、消化吸収もスムーズになり、根菜類を使用した料理なら、栄養価もアップし、体を温めてくれます。

また、体の粘膜の乾燥を防ぐことで、ウイルスの予防にもつながります。



どうして豆をまくの？



季節の変わり目には鬼が出て、豆を鬼の目に投げて退治するという説があります。

「鬼＝魔」「魔を滅(め)する」という言葉から豆をまくようになりました。

※愛児園では、丸めた新聞紙やカラーボールを使用して鬼退治をしました。



★給食室ではあかおにご飯を作りました★

1月7日に七草を見ました。

1月7日に栄養士が七草を持ってクラスを回りました。

どのクラスの子どもたちも、身を乗り出して興味津々に見ていました。

小さい大根が気に入り、持って離さない子や「知ってる！これかぶ！」と教えてくれる子もいました。

名前の知らない七草にも興味津々！触れたり、匂いを嗅いで、楽しんでいました。

今後も、子どもたちに日本の伝統文化を知ってもらえるような食育活動を行っていきたいと思います。



大根とかにかまのサラダ

すずらん組のリクエストメニューです！

〔各1人分〕

	乳児	幼児	大人
・大根	35g	28g	53g
・きゅうり	15g	12g	23g
・かにかまぼこ	5g	4g	8g
・マヨネーズ	3g	2.4g	4.5g
・塩・こしょう	少々		

①大根、きゅうりを千切りにする。

②かにかまぼこをほぐす。

③最初に大根を茹で、きゅうりとかにかまぼこはさっと茹でる。

④茹で上がったらざるにあげ、流水で冷ます。

⑤水気をしっかりと絞る。

⑥⑤をマヨネーズで和え、塩コショウで味を調える。

このメニューは愛児園のみんなに大人気です！