食育だより

みずき保育園
2023年２月

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に置きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝大豆です。
ただし、豆まきで注意してほしいのが、子ども達の窒息・誤嚥事故です。豆やナッツ類等硬くてかみ砕く必要のある食品は噛む力の弱い５歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。のどや気管に詰まると大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
危険がないように工夫して豆まきを楽しみましょう。

チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。
しかし、カフェインも含まれていたり、糖分が多く食事に影響が出てしまうため子どもには不向きです。
でも２月１４日はバレンタイン。ココア味のクッキーや、デコレーションに少量使うなどして、一緒にイベントを楽しめるといいですね。

味噌は万能調味料

２月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麹（こうじ）と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と３種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したものなのです。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンＡやビタミンＣなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。