



# 食育だより2月号

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには食事が大切です。冬野菜には身体を温める効果があります。バランスよく、いろいろなものを食べるようにしましょう。また園では2月2日に節分集会を行います。ご家庭でも豆まきをしてみてくださいはいかがでしょうか。



## 節分で家族間の コミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまきます。豆を年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にご家族でコミュニケーションを図り、日本の伝統や風習を通じて子どもたちに感性を養ってみたいものですね。

## 温かいものを食べましょう

※寒い季節の汁物のすすめ※

温かい汁物は冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれるほか、のどごしも温かく、身体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには具たくさんにした汁物に片栗粉でゆるくとろみをつけると良いでしょう。白玉団子を加えて煮たり、しょうがの絞り汁やごま油を数滴加えると、食感や風味がつけます。



## スナックピザ

☆材料（幼児4人分）

- ・ぎょうざの皮 8枚 ・ケチャップ 少々
- ・ピーマン 1個 ・ベーコン 1枚
- ・冷凍コーン 10g ・ピザ用チーズ 10g

☆作り方

- ①フライパンにぎょうざの皮を並べて、ケチャップをぬる。
- ②輪切りにしたピーマン・せん切りにしたベーコン・コーン・チーズを①にのせて、ふたをして弱火で加熱する。
- ③野菜がしんなりしたら強火にして皮がパリッとするまで焼く。

## みかんで風邪知らず

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富です。皮膚や粘膜を強化し免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、せきを鎮める効果のある成分も含まれています。甘皮や薄皮もいっしょに食べれば食物繊維も摂ることができます。

