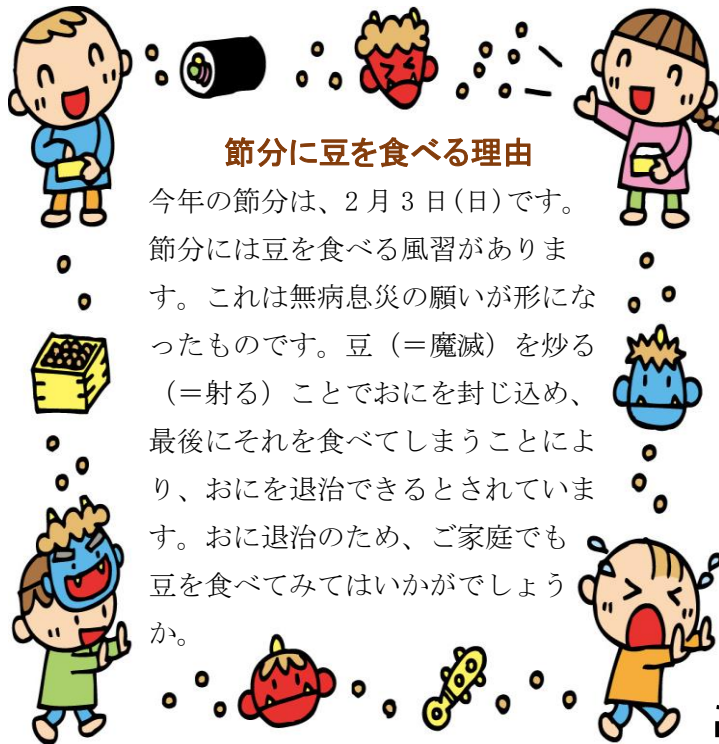




食育だより2月号

寒さが一段と増して、一年の中で一番寒い時期になりました。子どもたちは、寒さに負けることなく元気に遊んでいます。また、2月は季節の変わり目でもあります。体調を崩しやすいので、食事は栄養のあるたんぱく質や、温かい鍋料理や具たくさんの汁などを食べて、毎日元気に過ごしましょう。



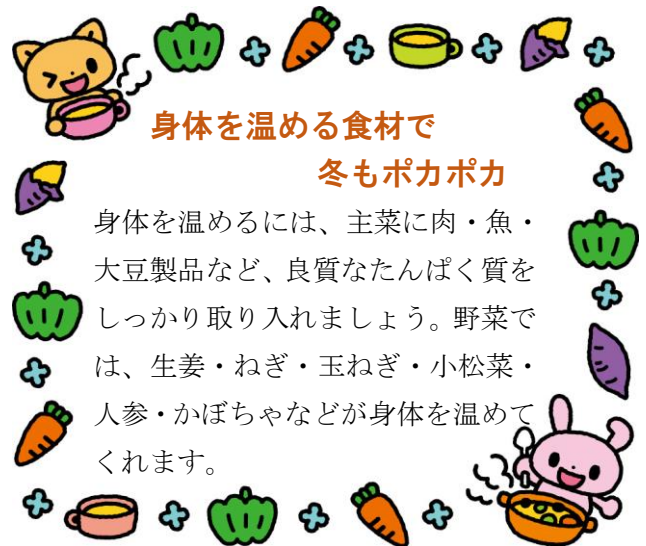
節分に豆を食べる理由

今年の節分は、2月3日(日)です。節分には豆を食べる風習があります。これは無病息災の願いが形になったものです。豆(=魔滅)を炒る(=射る)ことでおにを封じ込め、最後にそれを食べてしまうことにより、おにを退治できるとされています。おに退治のため、ご家庭でも豆を食べてみてはいかがでしょうか。



家族団らんのために食事中のテレビを消してみませんか。

「おいしい」と感じる情報の85%が視覚から得られるとも言われます。さらに「これは大根」などと食材を認識しながら食べることは、乳幼児期には特に重要です。自分が何を食べているのか、味や形はどうかを、しっかり刻み込むことが味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。ご家族で食卓を囲み、食材や料理を話題にしたり、その日の出来事を話しながら食事をするのもいいですね。



身体を温める食材で

冬もポカポカ

身体を温めるには、主菜に肉・魚・大豆製品など、良質なたんぱく質をしっかりと取り入れましょう。野菜では、生姜・ねぎ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぼちゃなどが身体を温めてくれます。



おにまんじゅう

☆材料(幼児4人分)☆

・小麦粉	50g
・さつまいも	150g
・砂糖	15g
・塩	少々
・ベーキングパウダー	2g
・水	70g

☆作り方☆

- ①さつまいもを角切りにして水にさらした後水分をきって砂糖をまぶしておく。
- ②①に小麦粉・塩・ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ③クッキングシートに②の生地を4個置く。
- ④③を蒸し器に入れて15分から20分程度蒸す。

☆小麦粉を米粉に変えてもおいしく作れます。