



おひさま通信



令和 8 年 2 月 1 日
こぼうしこども園

食育目標：「食べるの大好き」

- 食材に触れる
- 食事のマナーを身につける
- 食べる楽しさや大切さを知る
- 感謝する心をもつ

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。寒さが一段と厳しくなる2月ですが、子ども達は外でたくさん走ったり、遊んだり、元気いっぱい過ごしています。給食では、体を温め、寒さに負けない力を育てる献立をたくさん取り入れています。かぜや感染症に負けず元気に過ごすには、バランスのよい食事が大切です。いろいろな旬の食材を味わいながら寒い冬を乗り切りましょう。

節分!!福を呼ぶ豆まき

節分とは、文字のとおり季節の変わり目のことです。本来は立春・立夏・立秋・立冬と四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになります。例年2月3日頃めぐってきます。「鬼は外、福は内」といって豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

畠のお肉!!大豆パワー☆

節分の豆まきの豆は大豆です。5歳未満の子どもが大豆をそのまま食べることは誤飲の心配があるため、大豆製品（豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げ・きな粉など）を食べることをおすすめします。大豆は良質なたんぱく質が豊富で脳の活性や成長の促進によく、いろいろと調理加工され食べられ、とても消化吸收がよくなっています。お家でもぜひ節分に大豆製品を食べてみてください！！



1月7日はおやつに「七草がゆ」を食べました。お正月のごちそうで疲れた胃を休めるために食べると良いとされています。1月7日は節句でもあり、食べることで邪気を払い無病息災を祈りました。春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」みんな覚えられたかな。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事



よく食べて、寝て、遊んで笑う。子どもにとってはそのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体力作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜（かぼちゃ、ブロッコリー等）や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防につながります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

こども園で人気☆ みんな大好き栄養満点メニュー!!

【白菜と肉団子のスープ】

鶏ひき肉	20 g	白菜	10 g
玉ねぎ	10 g	ほうれん草	5 g
パン粉	3 g	もやし	15 g
片栗粉	1 g	干し椎茸	0.5 g
塩	少々	春雨	1 g
こしょう	少々	鶏がらスープ	塩
			しょうゆ（お好みで）

白菜・ほうれん草など、好きな冬野菜をいれたスープに、鶏ひき肉ベースの肉団子をいれれば、体あたたまる栄養満点のスープのできあがり！！野菜もたっぷりとれる子どもたちの大好きなメニューです★

だんごさしをしましたよ！！

14日はだんごさしをしました。かざりのだんごをにじ組・ほし組・つき組・そら組でまるめました。クラスにわかつて上手にできました。その後、給食室でゆでた団子をみずきの木に飾りました。今年一年も実り豊かな、穏やかな一年になりますように。その日のおやつは、お団子にみたてたお団子パン！！3色の色に分けて作りました。お団子ぞくくりのパンをみんなで楽しく食べました。

