



# 食育だより

平成 30 年 2 月 1 日

きたひだまり保育園

栄養士 中村

## 2 月の食育目標

### 食事時間に合わせて食べられるようになろう

乳幼児期の成長に必要な栄養をしっかりとるためには、食事の時間にきちんとお腹がすいていることが大切です。保育園では午前中に散歩などで体をつかって遊び、散歩の帰り道に「お腹が減ったね」「今日のごはんは〇〇だね」などと話をしながら帰ってきます。そんな活動や関わりを通して、食事の間にはお腹がすくリズムの形成へと取り組んでいます。

### ～食事のマナー～

きちんと座って食べよう



口を開けて食べよう



食器を持って食べよう



マナーを守ってみんなで楽しく食べましょう！



## 2 月 3 日 節分

節分は 1 年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄（鬼）を払う行事です。豆まきに使われる大豆には様々な栄養素が含まれており、特にたんぱく質は野菜や穀物よりも肉類に近いので「畑の肉」とも言われています。大豆からできるものには、豆腐・もやし・枝豆・きなこ・味噌・醤油などがあり、日本食には欠かせません。いろいろなお料理を食べて大豆パワーを吸収しましょう。保育園では 2 月 2 日に鬼さまランチ、おやつには大豆のスクーンが出ます。お楽しみに！



### 柊鰯(ひいらぎいわし)

鬼は臭いものや尖ったものを嫌うとされるため、昔から節分の魔除けには、尖った柊と臭い鰯の頭を使い、柊鰯を飾ります。鬼の侵入を防いだり、柊の葉は鬼の目を刺すと言われています。