



社会福祉法人 国立保育会
きたひだまり保育園
平成 30 年 2 月 1 日

～おなかやすく生活リズム～

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じて、食事の時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～

みんなでおいしく食べるためには、「食器やスプーン、箸の使い方」「姿勢、食べ方」「あいさつ」などの食事のマナーを身に付けることが大切です。皆さん、いまいちど食事のマナーを振り返り、子どもたちが見よう見まねで自然と身に付くように心がけていきましょう。

<p>手を洗おう</p> 	<p>食事のあいさつをしよう</p> <p>いただきます ごちそうさまでした</p> 	<p>きちんと座ろう</p> 
<p>口を開けて食べよう</p> 	<p>食器を持って食べよう</p> 	<p>みんなで気持ちよく楽しく 食事をしましょう！</p>

2月3日 節分

節分は1年の節目のひとつとされ、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。保育園では鬼さまランチや、おやつには大豆のスコーンを出して、行事を楽しんでいます。



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。



大豆のスコーン

15 個分

大豆水煮…130g

小麦粉…330g

ベーキングパウダー…12g

卵…1個

無塩バター…45g

牛乳…130 cc

砂糖…65g

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけてから、砂糖を入れ、手で軽く混ぜ合わせる。
- ② ①に冷えたバターを入れ、フォークで切るようにつぶし、指でこすり合わせてサラサラになるまで混ぜる。
- ③ ②に大豆、卵、牛乳を加えてひとかたまりにまとめる。
- ④ 綿棒で1 cm幅にのばし、丸型で抜く。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分焼いて、できあがり☆

チョコペンで鬼の顔を
描いてもいいね☆

