



令和6年1月31日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

食育だより2月号

暦の上では「春」ですが、一年で最も寒いのが2月です。

感染症が拡大しています。手洗い、うがいをしっかりと行い、汁物などの温かい食事ですてを温め、元気に楽しく過ごしましょう。

2月3日は節分です

福を呼ぶ豆まき

「季節を分ける」という意味で、「節分」と呼ばれ、立春の前日のことをいいます。豆まきは、新年に福を呼び込み、「邪気＝鬼」を払うために行われます。

園では、6日の昼食に「大豆とじゃこのごはん」を食べます。鬼を払い、元気に過ごせますように！

※節分の豆は、子どもにとって誤嚥しやすい食材です。豆まきをした後は小さな子供が口に入れてしまわないように後片付けをしっかりとしましょう。



恵方巻き



恵方巻きは、節分の日はその年の縁起の良い方向(2024年は東北東やや東)を向き、無言で食べる太巻きのことです。喋らずに1本丸ごと食べると、幸福を逃がさず手に入れることができるといわれています。七福神にちなんで7種類具材を入れると縁起が良いとされています。

大豆のちから

大豆には、身体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

◆たんぱく質

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたくさんのたんぱく質を含んでいます。

◆食物繊維

便秘効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。

◆ミネラル

骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を多く含んでいます。

2月のおすすめメニュー ～もちもちいもまんじゅう～

【材料】 幼児4人分(大人2人分)

さつまいも:240g 砂糖:30g 小麦粉:70g

黒ごま:1g

【作り方】

- ① 1cm角ぐらいに切ったさつまいもに砂糖を加えて、砂糖が解けるまで手でもみつける。
- ② ①に小麦粉を加えて、1人分ずつ丸める。
- ③ ②を天板に並べ、上に黒ごまをふる。
- ④ 15分くらい蒸す。