



平成 30 年 1 月 31 日

国立保育会 北保育園

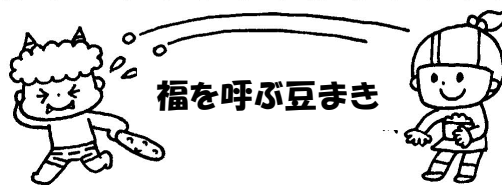
園長 松崎 郁子

給食担当 及川 笛木 太田

# 食育だより2月号



2月4日は立春で暦の上では春を迎えますがまだまだ寒い日が続きます。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。そんな季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



2月3日は節分です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## 大豆を食べよう

大豆は、「畑の肉」と呼ばれます。

それは、肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいるからです。

また、大豆はアミノ酸スコア(食品中のたんぱく質の品質評価指標)が高く、体に吸収しやすい、質のよいたんぱく質を含んだ食べ物です。

日々成長する子どもたちの健康な体を作っていくために、積極的に食事に摂り入れたいですね。



## 2月の行事

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 2(金) 豆まき会 「鬼ご飯」        | 19(月) 幼児クラス「いくこレストラン」  |
| 9(金) ひなぎく組 「みかんジュース作り」 | 23(金) ひまわり組「テーブルマナー教室」 |
| ちゅうりっぷ組「おにぎり作り」        | 27(火) すずらん組・ひまわり組      |
| 13(火) ひまわり組 ドッチボール大会   | 「豚汁作り」                 |
| 「お弁当」                  | 28(水) 誕生会 「手作りパン」      |

## 食育計画

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども  
④食事づくり・準備にかかわる子ども ⑤食べ物を話題にする子ども