

食育だより 2月号

令和7年2月1日

西国分寺保育園

園長 奥野かよ

調理室 小町 松林

大平 小林

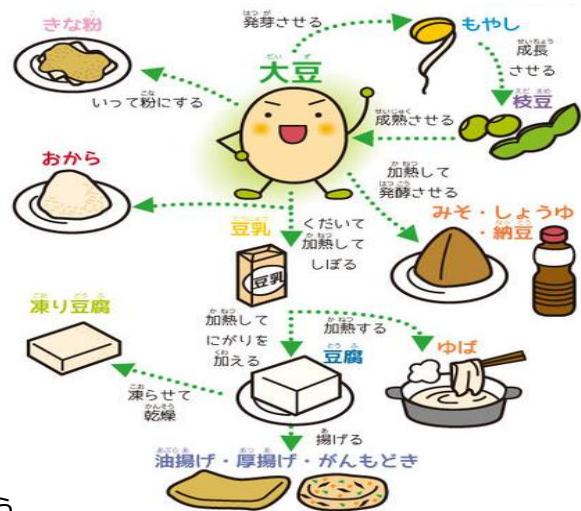
暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。
風邪やインフルエンザの流行がおこりやすい時期です。体の抵抗力を強くする為にも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を充分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



～ 大豆のチカラ ～

節分の豆まきに使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。

豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。
健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう。



節分は、季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日をさしていたそうです。

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、福を呼び込む為に行います。鬼の退治に使われる大豆は、生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされている為、必ず煎った豆を使います。

節分の行事食といえば恵方巻ですが、その年の福德を司る年神様の方向に向かい巻き寿司を食べることで、願い事がかなうといわれています。



保育園では2月3日に節分メニューを提供します！



バレンタインにもオススメ♪

ココアクリームサンド

<分量> 幼児2人分

- ・丸パン(食パンでも美味しいです!)……2個
- ・ココア……小さじ1/5
- ・コーンスターチ…小さじ1/4
- ・三温糖……小さじ1
- ・牛乳……20ml
- ・水……20ml



<作り方>

- ①パン以外の材料をすべて鍋に入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②①を弱火にかけ、軽くトロミがつくまで加熱する。
※焦げやすいので加熱中は混ぜ続ける。
- ③トロミがついたら火を止め、粗熱をとる。
お好きなパンにクリームを挟む。