



たべるのだいすき

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは、その名の通り生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事、運動不足、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。以前は大人の病気といわれていましたが、食生活や生活習慣の変化によって病気の低年齢化が進んでいます。

生活習慣病を予防するには、一日の生活リズムを整えるため毎日朝食を食べる、塩分・糖分・脂質の摂り過ぎを防ぐため味の濃いものやスナック菓子・清涼飲料水を食べ過ぎない、食物繊維・ビタミン・ミネラルが多く含まれる体の調子を整えてくれる野菜やきのこ類・果物をしっかり食べる、満腹感を感じ食べ過ぎを防ぐためよく噛んで食べる…などの食生活を見直すことが大切です。



ちゅうりっぷ組(3歳児) さくら組(4歳児) ひまわり組(5歳児)の食育活動

おたのしみクッキングとして、1月8日にはひまわり組さんが「五平餅」、17日にはさくら組さんが「スイートポテト」、23日にはちゅうりっぷ組さんが「スイートポテトパイ」作りを行いました。

ひまわり組さんの五平餅づくりでは、炊き立てのお米を手で潰し、楕円形に形成し木へらに刺す作業が思っていたよりも難しく苦戦していましたが、みんな一生懸命に取り組み上手に作り上げていました。さくら組さんのスイートポテトづくりでは、スイートポテトのタネをハート形や星形など思い思いの形に形成していて、楽しそうに作っていたのが印象的でした。ちゅうりっぷ組さんのスイートポテトパイづくりでは、前日に紙粘土でパイ生地を綴じる作業を練習していた成果もあり、みんな上手に作る事ができました。

節分の日



節分とは、「季節を分ける」という意味で季節の変わり目を意味し、元々は春夏秋冬の年4回ありました。しかし今では春の始まりとされる「立春」の前日の節分だけを指すようになりました。節分の日には各地で豆まきが行われます。鬼に豆をぶつけることにより、鬼(邪気:病気を引き起こす悪い気)を追い払い、一年の健康を願います。また、まいた豆を年齢の数だけ食べると健康でいられるという言い伝えもあります。

大豆は良質なタンパク質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。タンパク質の他にも、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。大豆は体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。



クッキングに挑戦

ぶり大根

●材料(2人分)

ぶり2切れ、大根1/3本、しょうが1かけ
☆しょうゆ大さじ1と1/2
みりん大さじ1と1/2
酒大さじ2

●作り方

- ①ぶりは1切れを2~3つくらいに切り、沸騰した湯に入れて霜降りにし、ざるに上げ、1切れずつ水洗いして水気をきる。
- ②大根は厚めのイチヨウ切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ③大根が少し煮えてきたら、①と薄切りにしたしょうがを入れ、☆を加えて落とし蓋をして煮る。
- ④味がしみて煮汁が減るまで煮詰め、器に盛りつける。

旬の食材献立

(2月の旬の食材)

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、大根、ほうれん草、ぶり

(2月旬の食材を使った献立)

- 2月5日 ぶり大根
2月10日 ほうれん草のごま和え
2月14日 塩キャベツ
2月25日 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ

※26日はお弁当の日です！



