


おおきくなーれ

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。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。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けましょうといった意味もあります。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

節分は、季節の分かれ目の立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。そのなかでも立春は、冬が終わり春が始まる日として重要な意味を持っていました。

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、ふく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(福豆)」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るため、必ず炒った豆を使います。地域により、殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。

豆をまいた後、福豆を自分の年齢の数だけ(もしくはプラス1個)を食べて、邪気を払い病に勝つ力を付けると言われています。

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。

大豆の話

大豆は「畑の肉」と言われるほど、植物性たんぱく質と脂質を豊富に含んでいます。食物繊維、ビタミンB群、カリウム、カルシウムも多く含むため、コレステロール低下作用や抗がん作用、骨粗しょう症の予防等多くの健康効果があります。日本人は伝統的に大豆や豆腐、味噌や納豆などを食べていますね。

煮豆では栄養素の吸収率は65%ほどですが、きな粉や豆腐などに加工したり、味噌や納豆のように微生物の作用を受けると、さらに上がります。

豆腐や納豆は、消化が良いので、つぶして熱を加えたものは離乳6か月頃から与えることができます。

保育園では、大豆を食べやすいように刻んで麻婆豆腐やミートソースに混ぜ込んだり、スープに豆乳を使用したりしています。大人にとっても、子どもにとっても、大事な栄養源となる大豆(大豆製品)を積極的に食事に取り入れたいですね。

今年の恵方は
南南東

保育園の節分メニュー

2月3日に、保育園でも毎年恒例の鬼ランチを提供します。今年はドライカレーで鬼の面を作ってみる予定ですが、みんなに鬼の面だと伝わるように頑張ります。また前日には以上児クラスで恵方巻クッキングも予定しています。

食事の正しい姿勢って？

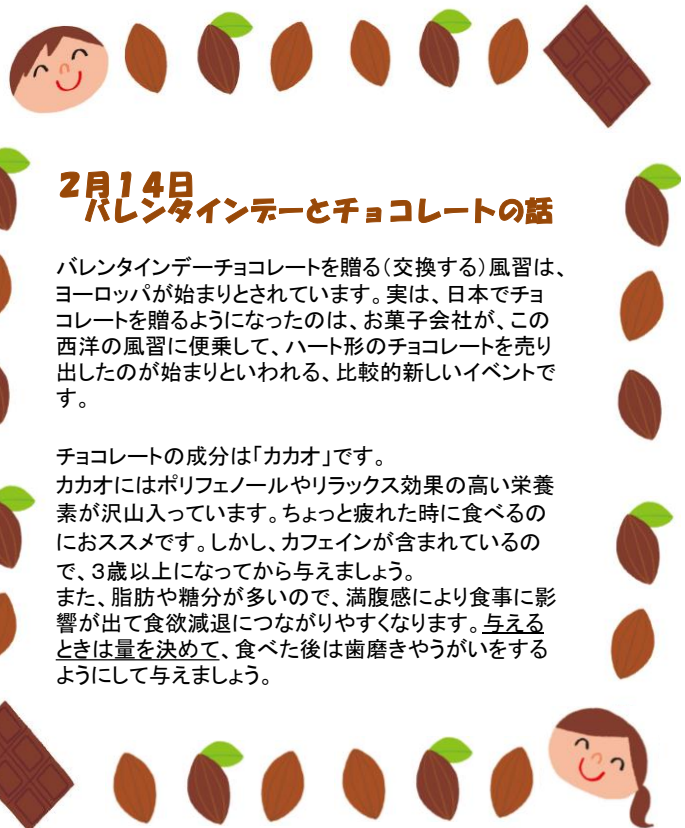
正しい姿勢で食事が出来るように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやいすの高さが合っていないと、足をぶらぶらしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃ等気になるものが入らないように片づけることも大切です。



2月のお弁当の日は2月21日(火)です！ (たんぼぼ組&以上児のみ)

- 部屋での常温保存となるため、食中毒を予防する観点から、野菜や果物以外の生もの(いくら、たらこ等)を入れないでください。
- お菓子やゼリー、ヨーグルト、プリン、レトルトカレーなどは入れないようにしましょう。
- 飲み物はから牛乳かお茶が出ます。

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！



2月14日 バレンタインデーとチョコレートの話

バレンタインデーチョコレートを贈る(交換する)風習は、ヨーロッパが始まりとされています。実は、日本でチョコレートを贈るようになったのは、お菓子会社が、この西洋の風習に便乗して、ハート形のチョコレートを売り出したのが始まりといわれる、比較的新しいイベントです。

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素が沢山入っています。ちょっと疲れた時に食べるのにオススメです。しかし、カフェインが含まれているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、満腹感により食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするようにして与えましょう。