



きゅうしょくだより2月号



令和6年
こぐま保育園
栄養士 工藤

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが心配される時期、ちょっとした油断で体調を崩さないようがい・手洗いはもちろん菌に負けない体力作りも大切です。体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体作りをしましょう！！



「まごわやさしい」を知っていますか？

「まごわやさしい」とは、“和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”のこと。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われており、【「ま」＝豆、「ご」＝ごま、「わ」＝わかめ、「や」＝野菜、「さ」＝魚、「し」＝しいたけ、「い」＝いも】の略です。一汁三菜を基本とした日本食のバランスのよさは、世界的にも高く評価されています。しかし、食の欧米化が進み、コンビニやファーストフード店など手軽に食べられる飲食店が増えてきたことから、不規則な食生活を送っているという方も多いのではないのでしょうか。飽食で健康的な食生活を見逃しがちな現代の食生活に推奨されるのがこの「まごわやさしい」という合言葉です。



みそってどうやって作られるの？

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度などさまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦」り、地方によって使い分けて仕込みます。



2月3日は節分👹今年の方角は東北東!!

節分は「みんなの健康で幸せに暮らせませすように」という意味を込めて悪いものを追い出す日です。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、必ずいった豆を使います。豆が「魔滅」、豆を炒ることで「魔の目を射る」ことに通じています。また、恵方巻は節分の日の夜にその年の恵方を向いて願いが叶うと言われていました。



1月 誕生日会おやつ

先月の誕生日おやつはココアクレープを作りました🍓❤️

1枚ずつフライパンで焼き上げた生地に生クリーム、いちご、バナナを包みました😊みんなの大好きが詰まっているおやつに子どもたちも大興奮でした！来月は2月20日(火)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🌟

