



2月 食育だより



令和 8 年 2 月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

節分を過ぎると暦の上では「春」ですが、1年で一番寒く、空気の乾燥も気になる季節です。
手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活にも気を付けてバランスのよい食事で免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

～給食室より～

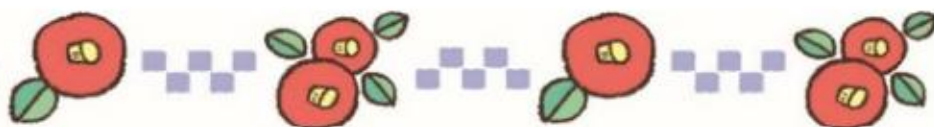
保育園では数か月に1～2回、新メニューが登場します。

先月は新メニューで「みそラーメン」の給食が出ました。麺類と言えば、うどんやスパゲッティ、ちゃんぽんが定番でしたが、今回は目新しい「ラーメン」の登場。

子ども達がどのような反応があるか楽しみで、クラスの様子を見に行くと、とても好評でした。

子ども達から「ラーメン美味しい!」「おかわりしたよ」と言ってどんぶりを見せてくれる姿も見られました。

後日、そう組の先生子ども達に麺献立の一番人気を聞いたところ「1番はスパゲッティ2番にみそラーメンだったよ」と教えられてとても嬉しかったです。



子どもに チョコレートはNG?

チョコレートについて、「食べるのは何歳から」「子どもは食べてはだめ」といった明確な基準はありません。

でも、消化器官が未発達な乳幼児に砂糖を多く含む食品は負担が大きくなります。

できれば避けた方が良いでしょう。特に味の濃い板チョコを食べるのは3歳以降を目安にしましょう。

1～2歳は、ココア入のお菓子やクッキーやケーキに載っている程度の少量のチョコレートに留めておきましょう。



節分と大豆

節分に自分の年の数（またはプラス1個）を食べると病気にならないと言われています。

保育園では3歳以上児から午後のおやつに「大豆の雷揚げ」を提供しています。

甘じょっぱくて人気のあるおやつで、簡単に作れるのでご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか? レシピをご紹介します。

《大豆の雷揚げ》

ゆで大豆	40g
小麦粉	大さじ1
A	[砂糖 小さじ1
	しょう油 小さじ2/3
	水 小さじ2/3



- ① ゆで大豆に小麦粉をまぶしてからりと揚げる
- ② 鍋にAを入れて煮詰め、①を絡める

※大豆類はのどに詰まらせることもあるため3歳以上児からの提供となっています。