



給食だより



令和7年2月1日
なかよし乳児保育園

2月に入り暦の上では春ですが、気温が上がったり、下がったりするような気候の変化から、体調を崩しやすくなります。節分の日に、豆やいわしを食べて、鬼も病も体から追い払いましょう。



大豆のチカラ

節分といえば「豆まき」ですよね。豆まきでも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・大豆イソフラボンなども含まれています。豆腐・納豆・きな粉・みそ・おからなど、大豆からできている食材はたくさんあります。

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。



味の学習効果～子どもを野菜好きにするために～

私たちの味覚（舌）は、単に味を感じるだけでなく、体に必要なものと有害なものとをふるいに分けるセンサーの役割も果しています。野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。

でもその野菜もくり返し食べたり、家族が美味しそうに食べるところを見せたりするうちに、味覚は警戒心を弱めて慣れていきます。これが「味の学習効果」です。野菜好きにするためには、味を学習することが大事だと言われています。

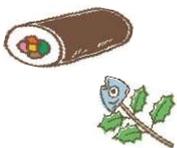
旬の食材 白菜

白菜は、野菜の中でもカロリーが低くいろいろな食材との相性もよい淡色野菜です。霜にあたるとおいしさが、増すと言われています。鍋料理は煮込むことで、かさが減ってたくさん食べられるため、特におすすめです。ぜひ、ご家庭でも取り入れていきましょう。



節分の食べ物

- ◆豆（煎り大豆）…「福豆」とも言われ、年の数だけ食べます。
- ◆恵方巻 …福を巻き込むという意味を込めた巻きずしの事を言います。その年の吉方を向いて食べます。（今年は西南西です。）
- ◆イワシ …イワシの匂いで鬼を追い払います。
「やいかがし」という、焼いたイワシの頭を柁に刺したものを、玄関に吊るすことで魔除けになります。



=給食室より=

ひよこ組は、スプーンを持ち、おかず等をすくって、口へ運ぼうとする姿が見られます。あひる組は、両手カップを持って上手に汁やスープを飲んでいきます。また、苦手な食材を一口でも食べようとする姿も見られます。こあら組は、「きれいに食べたよ」と言って、自分の食器を片づけています。