



食育だより



2024年



厳しい寒さが続いています。日は少しずつ長くなり、明るさを感じるようになってきましたね。暦の上では立春です。外では冷たい北風が吹いていますが、木の枝の先には新芽がふくらんでいます。寒い冬あと少し、元気に冬を乗り越えましょう！

新高山めぐみ幼稚園

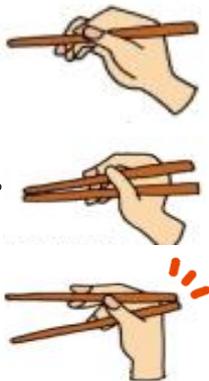


おはしを正しく使おう！



おはしの正しい持ち方

- ① 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持ってみましょう。
- ② もう1本のはしを下にして、親指の付根と薬指の先で挟みます。
- ③ 上のはしを1の字を書くようにたてに動かします。上のはしだけを動かすように練習しましょう。



おはしの間違った使い方

×叩きばし



×探りばし



×寄せばし



×迷いばし



×刺しばし



×なみだばし



2月3日は 節分です



節分は「一年の健康と幸福を祈る行事」です。季節の変わり目には鬼が出るという説があり、「鬼＝魔」「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、豆を撒くようになりました。豆をまく時の掛け声は「鬼は外！福は内！」です。悪いことを追い出して、良いことをたくさん呼び込みたいですね。

節分の行事食とされる「恵方巻き」。恵方とは、幸運を運んでくる方角を意味しています。今年の恵方は「東北東」です。恵方巻きを切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。



旬の食材【卵】



一年中出回っている卵ですが、一般的に春が旬といわれています。ビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養素をバランス良く含んでいる、栄養満点の食材です。足りない栄養素を補える野菜と一緒に食べると◎

旬の食材【菜の花】



菜の花には、風邪を予防する「ビタミンC」、血液の合成に関わる「葉酸」や「鉄分」、骨や歯の主な成分となる「カルシウム」などが多く含まれています。シャキシャキとした食感が特徴です。和え物やお浸し、天ぷらなど様々な調理法で楽しみましょう。

旬の食材【オレンジ】



やわらかくジューシーなオレンジは、そのまま食べるのはもちろん、ジュースやドレッシングにするのもオススメです。からだの健康を維持する役割のある、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。ずっしりとして、ツヤがあるものを選びましょう。

2月の薬膳料理



- ・ 豚肉のみそダレ焼き
- ・ 菜の花の白和え
- ・ ごはん
- ・ かきたま汁
- ・ オレンジ

