



食育だより



2025 年



暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は体力も低下して体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、栄養バランスの良い食事をしっかり摂り、免疫力を高めることが大切です。寒さに負けないで、元気に冬を乗り切りましょう！

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

食育ワード「まごわやさしい」

バランスのいい食事をするために取り入れたい食材7品目の頭文字からできた食育ワードです。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います。

ま		まめ(豆類) 大豆、豆腐、味噌など
ご		ごま(種実類) ごま、ナッツ類など
わ		わかめ(海藻類) わかめ、ひじき、海苔など
や		やさい(野菜類) 緑黄色野菜、根菜など
さ		さかな(魚介類) 青魚、白身魚、貝類など
し		しいたけ(きのこ類) 舞茸、えのき、しめじなど
い		いも(イモ類) じゃが芋、里芋、南瓜など

旬の食材【鯖】



鯖は大きさによって呼び名が変わる「出世魚」です。冬から早春に漁獲される鯖は脂乗りが良く、「寒サワラ」として有名です。DHAやビタミンDなど、ヒトの体では作れない健康に欠かせない成分など豊富に含まれています。

旬の食材【法蓮草】



冬に収穫されるほうれん草は、寒さに耐えるため甘くなります。また、低温で育つことでビタミンC含有量が夏に収穫されるほうれん草より多いです。ビタミンCは水溶性のため、効率良く摂るには汁物の具材にしたり、蒸し物にするのが最適です。

旬の食材【いよかん】



いよかんにはビタミンCが豊富に含まれており、寒い冬の風邪予防に役立ちます。みかんと同じように、薄皮にも食物繊維などの栄養素が含まれているため、薄皮ごと食べるのがオススメです。日本が原産とされ、現在は主に愛媛県で生産されている柑橘類の一種です。

2月2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「西南西」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。



2月の薬膳料理

- ・サワラの西京焼き
- ・ほうれん草と干柿の白和え
- ・菜めしごはん
- ・花麩と豆苗のお吸い物
- ・いよかん

