



# 食事だより

2018（平成30）年 2月号



1月5日、幼児クラスの子どもたちに「七草について」お話をしました。七草粥は、今年も1年病気をしないで健康に過ごせますようにという願いを込めること、お正月にごちそうを食べて疲れた胃を休めるために食べることを話しました。「七草のなすなはぺんぺん草のことを言うんだよ」と言う「へえ〜」「ぺんぺんぐさならしってる」と驚いた様子の子どもたち。全部は大変ですが、「すすしろとすすなはみんながよく食べるものだから覚えよう。すすしろはどっちだ?」と聞いてみると「だいこん!」とみんなで楽しく覚えられました。最後は子どもたち全員に本物の七草に触れる時間も作りました。おやつ七草中華粥もよく食べていました。今年も元気に過ごしていけそうです。

## ～2月の行事食『節分』～

節分と言えば「豆まき」ですね。豆まきには邪気（鬼）を追い払うという意味が込められています。そして豆まきが終わったら、自分の歳より1つ多く豆を食べます。旧暦では節分は大晦日にあたり、年が明けると1つ歳をとるので1つ多く食べるそうです。豆を食べると体が丈夫になり、風邪を引かないと言われています。

みんなが丈夫で元気に大きくなりますように…と願いを込めて、2月は給食で大豆ご飯を食べます。レシピも紹介するのでぜひご家庭でも試してみてくださいね。



## ～抵抗力をつける食事のポイント～

元気に過ごすためにも、栄養・運動・睡眠はしっかりとることと、こまめな手洗いうがいで衛生面にも気を付けていきましょう。

### ①タンパク質で抵抗力アップ

基礎体力をつけよう!

### ②ビタミンCで免疫力アップ

ウイルス感染・寒さへの抵抗力をつけ、風邪を予防

### ③ビタミンAでウイルスに負けない

ウイルスの侵入口のノドや鼻の粘膜を保護

体を温めるためにも、朝ごはんをしっかりと食べてから保育園に来てくださいね。夕食の汁物などを活用して朝ごはんを雑炊にすると、ご飯と一緒に様々な食材を摂れるのでおすすめです。



## 2月の献立 ～大豆ごはん～

《材料 大人2人・子ども2人分》  
大豆水煮 80g、しょう油 大さじ1  
酒 大さじ1/2、砂糖 大さじ1/2  
かつおだし 1/2カップ、塩 適量  
青のり 適量、温かいごはん 500g

### 《作り方》

- ①鍋に大豆、しょう油、酒、砂糖、かつおだしを入れ、大豆に味が入るまで煮る。
- ②ごはん①の大豆を混ぜる。煮汁は様子を見ながら入れる。味を見て足りなければ塩で整える。
- ③盛り付けたら、最後に青のりをかける。

じゃこやごまと一緒に混ぜるのも、おすすめです。