



食育便り



2020年 1月 認定こども園 大津保育園 (TEL)46-5811

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。



子どもに教えたいおせちに込められた願い

おせち料理は日本の伝統和食。その由来や願いなど、子どもに伝えたい食育の要素もたっぷり詰まっています。

昆布巻き・・・「よろこぶ」に掛けて、喜びの多い年になるように願う。

数の子・・・数の子はニシンの卵巣。卵が多いことから子孫繁栄。

だて巻き・・・「伊達」は華やかなの意味。巻き物は書物に通じ、知識や文化の発展を願う。

黒豆・・・まめに（勤勉に）働き、まめに（健康に）暮らせるようお願いをこめて。黒は魔除けの色。

紅白かまぼこ・・・紅は魔除け、白は清浄、半月形で初日の出を象徴し、めでたさを表す。

田作り・・・イワシを田の肥料にすると豊作になったことから、豊穰祈願の料理。



別名「五万目（ごまめ）」

□□□□風邪・インフルエンザの季節です□□□□□



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



- 栄養バランスの良い食事を3食とりましょう！
- 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整えましょう！
- 外で元気に遊び、体力をつけよう！

バランスの良い食事ってどんなもの？

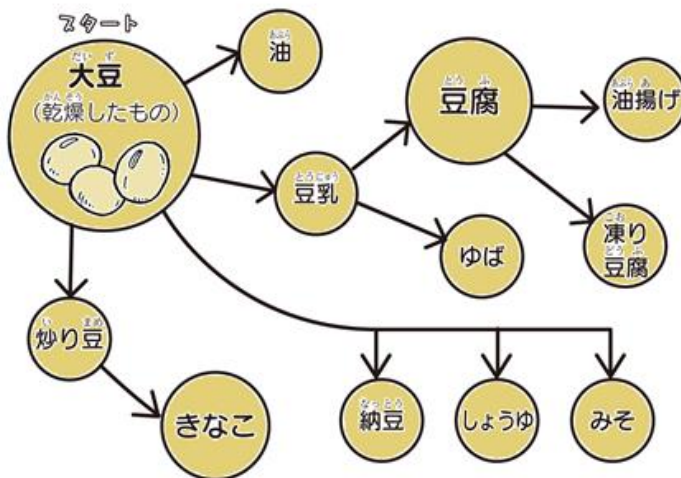
基本の献立を 大★解★剖



鬼は外！福は内！

豆まめ知識

大豆はいろんな食べものに変身するよ！



★豆まきにつかわれる大豆は、水につけたり、煮たり、発酵させたりさまざまな加工によって、いろいろな食品に変身します。食卓に大豆加工品が並んだ際には、子ども達にお話ししてみてください。