

第11号
H31. 1. 31
打越保育園
栄養士 東

よくかんで食べよう!

子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、子どもの食生活が大きく変化しています。食事内容の洋風化が進んで、カタカナの名前のついた「ハンバーグ」「オムレツ」「グラタン」など、やわらかい料理を好んで食べる姿がよく見られます。

給食時間を見ていると、かまずに飲み込んで食べるようなお子さんを見かけます。あひる組・こばと組の朝のおやつでは煮干しやすめ、干し芋などのかみごたえのあるおやつを取り入れています。ご家庭でも豆類やシーフード、海藻といったかみごたえのある食べ物を料理に加えていただいたり、食べる時間についても十分に余裕をもってとってあげるとよいでしょう。

<2月3日は節分です>

「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味があり、各季節が始まる節目の前日を言います。2月の節分はちょうど春の始まりの「立春」の前日になります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから現在は節分といえば2月となったのです。



イワシ

枝の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。



恵方巻き

商売繁盛を願いその年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて、太巻きを焼いてがぶりと食べる大阪発祥の風習です。



豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する



むし歯を防ぎ歯並びをよくする



食べ物の栄養の消化・吸収をよくする



脳の活動を活発にし、身体の運動機能も高める



2月が旬の食材

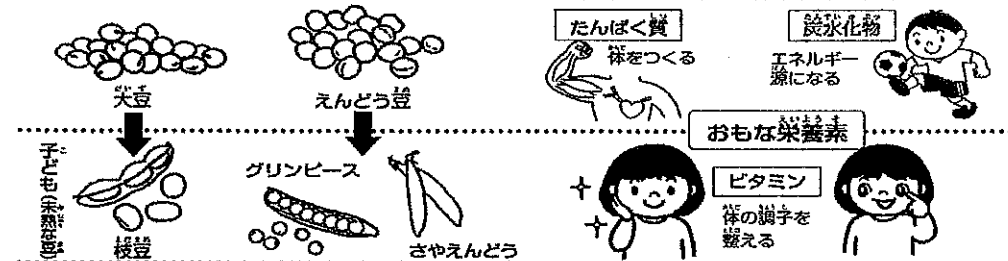
- 【野菜】キャベツ・ブロッコリー・三つ葉・大根・長葱・春菊・小松菜・水菜・ほうれん草・白菜・蓮根
- 【果物】いよかん・みかん・りんご
- 【魚】たい・たら・ぶり・さわら

冬が旬の野菜の特徴は『甘さ』です。水分を多く含んだ冬野菜が寒さや霜で凍らないように葉の糖分を増やして身を守る為に冬野菜は甘くなります。冬野菜や冬の代表的な魚（たら・ぶり・かれい・鮭）にはビタミンが多く含まれていて風邪予防にもおすすめです。

豆と豆の子どもは栄養がちがう?!

「大豆」や「えんどう豆」は、成熟した豆をかんそうさせたもので、豆類になります。豆には、エネルギー源になる「炭水化物」や、体をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。また未熟なうちに取かくしたものを子どもにたとえると、「枝豆」や「さやえんどう」「グリーンピース」が豆の子どもになります。これらは野菜に分類され、体の調子を整える「ビタミン」が多く含まれています。

このように豆とその豆の子どもでは、見た自だけでなく、栄養にもちがいがあがるのです。



はつまつま 初午

2月最初の年の白で、この日には各地の稲荷神社でおまつりがあることが多く、神様のお使いとされるキツネの好物の油揚げや赤飯をお供えします。油揚げにすし飯を詰めたいなりすしも、この日のお祝い料理が発祥といわれます。いなりすしは東日本では儀形、西日本ではきつねの耳に見立てた三角形に握ることが多いようです。また養蚕が盛んだった地方では、まゆに見立てた団子（初午団子）をお供えするところもあります。栃木県など北関東では「しもつかれ」という郷土料理がよく食べられます。サケの頭、「鬼おろし」ですった大根やにんじん、油揚げ、大豆を酒粕と煮たもので、おせち料理や節分の豆の残りが上手に活用されています。

楽しく！おいしく！食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、2月に予定している調理保育についてなど、保育園の給食・食育に関するお知らせしていきます。



ひばり組
(3歳児クラス)

真珠蒸し作り

真珠蒸しに使う調味料や材料を伝えていき、作る過程を見ていきました。肉を丸めて肉団子を作り丸めたものを子どもたちがころころ転がしてお米をつけていきました。蒸している時も食べるのを楽しみにしている様子がありました。給食の時にたべたときは「おいしいー！」「お米の味がするー！」という感想が聞け、終わったあとも作り方の過程を覚えていたり、使った材料を言っている姿がありました。

ひよこ組・あひる組・こばと組合同
(0・1・2歳児クラス)

バナナとりんごの キャラメルソテー作り

あひる室で3クラス合同の調理保育を行いました。今回は緑色グループの食材をテーマにバナナとりんごを使い、砂糖とバターを絡めてソテーにしました！バナナやりんごの皮を剥くところを見て皮と身の色が違うことを知ったり炒めている時は耳を澄ませてジュージューと焼く音を聞く事が出来ました。匂いがしてくると「いい匂いー！」と話している子もいてみんな興味津々な様子で見学しました。

かなりや組
(4歳児クラス)

バナナホットケーキ作り

はじめに調理器具の名前や材料名を知らせ、子ども達に材料を混ぜるところを手伝ってもらいました。手伝うことが大好きなのでみんな「わたしもほくもやりたい」と言って調理工程をよく見ていました。調理時間は1枚焼くのに1～2分で簡単な作り方だったので「これならおうちでもできる」と言っている子もいました。少しずつの試食も「もちもちしてる」「バナナの味が甘くておいしいね」など感想がありました。

つばめ組
(5歳児クラス)

世界の料理を知ろう～番外編～ 「ナン」

今月は給食でインド発祥の料理『ナン』ができました。放送でインドの食べ物ということを知り、手で食べる文化があるということみんなで学びました。実際にナンをちぎってキーマカレーをすくって食べてみると子どもたちは上手にこぼれないようにナンの上にのせて美味しく食べていました！

ナンってなんだろう！？

ナンはペルシャ語で「パン」という意味があります。私たちが想像するナンはしずくの形ですが、国や地方によって普通の丸パンの形をしているところもあります。ナンはタンドール窯というつぼの形をした窯の内側に張り付けて焼くのでインドでも家庭よりも外食時に食べる事が多く少し高級なイメージがあるパンです。

分園

茹で野菜作り

今年度初めての調理保育では、「茹でる」をテーマに「茹で野菜」作りを見学しました。茹でる前と後を見比べて色の変化に気付いた後、爪楊枝で感触を確かめ、固さの違いについても知りました。調理に興味を持ったのか、給食では野菜を頑張る子どもが増えてきています！



鏡開きを行いました

12月のもちつきでついたお餅で鏡餅を作り、お正月の間保育園に飾っていましたが、1月1日にみんなの前で鏡開きをしました。

鏡開きの意味や包丁などの刃物は使わないこと、「割る」「切る」という言葉ではなく、「開く」という言葉を使うことを伝えていきました。

固く乾燥している鏡餅を木槌で数回たたくと「コツンコツン」と音が聞こえ、子どもたちは耳をすまして聞いたり、鏡餅を開く様子をよく見ていました。

鏡開きした鏡餅は年神様へのお供えもので本来食べるものですが、保育園では衛生面の都合により食べずに、鏡餅を塩でお清めし、半紙で包んで神様にお返しする形で鏡開きとしました。



2月の食育活動予定

【ひばり組（3歳児）】

「蒸す」にちなんで茶碗蒸しづくりを行います。旬の食材菜の花を取り入れて卵が蒸されていく様子を観察します。

【かなりや組（4歳児）】

「焼く」にちなんでゴマゴマせんべいをつくります。ごまについてや器具、ざいりょうについてお話をし、作る過程で子どもたちにもお手伝いしてもらいます！

【つばめ組（5歳児）】世界の料理を知ろう～第10弾～

今回はお別れバイキングにピザをみんなで生地から作り、出来上がったピザをみんなで給食の時間に食べます。どんな具材が入るかは楽しみます！

当日はエプロンと三角巾を使用しますので、前日までに用意をお願いします。

【0・1・2歳児】

保育園のおやつでもでているきなごまマカロニを作っていきます。マカロニのゆでる前とゆでた後の様子やマカロニ以外にもペンネやスパゲッティなどの形が違うものも見学していきます。

【分園】

3色のグループの中から黄色のグループを知ろうということでうどん作りを行います。材料や作る過程を見学します。