

給食だより



令和5年1月31日(火)発行 まことさつなえ保育園

お正月は美味しいものを食べ、ゆっくり過ごすことができましたでしょうか。子ども達の元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。年末から園に飾ってあった鏡餅も無事、11日にみんなの健康を願い「鏡開き」を終えました。お正月飾りも徐々に節分に変わり、早いもので今年度も残りわずかとなってきました。一日一日を元気にたくさん食べて過ごしてほしいと思います。



節分は2月3日です



「節分」とは、季節の分かれ目という意味で、本来は、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指すため、年に4回あります。旧暦では、春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の節分が特に大事にされ、人々は新しい年が幸せであるようにと願いました。

また、病気や災害などの目に見えない出来事は、邪気(鬼)の仕業だと考えられていました。季節の変わり目には体調を崩しやすい人がいるため、邪気が生じやすいとされ、邪気払いをするようになったといわれています。「鬼は外～福は内～」と豆まきをして邪気を清め、悪い鬼(病気)を追い払います。

穀物である豆は生命力の象徴であり、魔除けの力をもつとも考えられていたそうです。

また、豆は「魔の目」や「魔を滅する」という語呂合わせもでき、鬼の目を狙って豆を投げつけることが鬼退治につながるとされたそうです。

切干大根とツナのサラダ

切干大根は、大根干すことで旨味が凝縮され、栄養素も豊富な食材です。食物繊維も多く腸内環境を整えてくれますので、ぜひ食べてみてくださいね。

〈材料(幼児6人分)〉

切干大根	15g
ツナ缶	40g
人参	中1/3本(50g)
ホールコーン	30g
マヨネーズ	大さじ1強(15g)
味噌	小さじ1/2(3g)

〈作り方〉

- ①切干大根はよく洗って水にもどす。2～3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ②人参は2cm程度の太めの千切りにし茹で、冷水にとり水をきる。
- ③味噌とマヨネーズを合わせておき、①②と汁を切ったツナ、コーンと和える。

※缶詰のコーンはそのまま使えるが、冷凍の場合は茹でてから使用する。

ナッツ類は小さな破片も要注意!

5歳頃までは与えないで!



炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。また、奥歯がまだ生えそろう前の子どもはしっかり噛み砕くことが難しく、小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり、体内の水分で拡張して気管を塞ぎ、窒息につながったりするおそれもあります。

5歳頃までは与えないようにしましょう。

また、5歳以上でも口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあります。食べさせる場合は、落ち着いて食べることができる環境を整えるようにしましょう。

〈参考：消費者庁〉

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/

チョコレートの話



チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れた時に食べるにはおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与える時は量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束してから与えましょう。

食事で免疫力・体力アップ

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材・・・緑黄色野菜や果物



体力をつける 発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルトなど

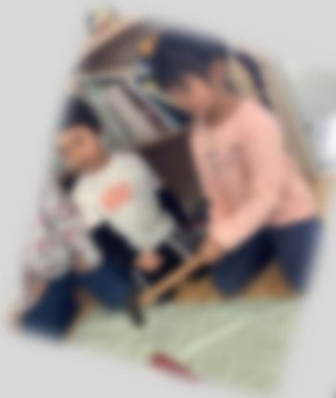


SDGsの取り組み



1月食育

☆6日は、おやつに「七草風粥」を提供しました。幼児クラスでは、本物の七草を実際に触ってもらいました。
 ☆11日は、「鏡開き」でした。幼児が実際に飾ってあったお餅を割り、おやつには市販のお餅を薄く切り、「揚げ餅」を提供しました。
 ☆19日は、アメリカ料理を提供しました。
 ☆31日は、新潟県のご当地メニューを提供しました。



〈鏡開き〉
 みんなの健康を願って、
 鏡開きをしました



〈七草〉



〈世界の料理〉アメリカ

〈誕生日プレート〉

〈食事風景〉

