

給食からのおたより



令和5年度 面川報徳保育園

暦のうえでは立春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きますね。この季節、かぜやインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするために栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

また、最近ではノロウイルスが増加しています。特に冬のこの時期に発生しやすいので、お家に帰ったらうがい・手洗いを忘れずに行ってください。



みなさんは、まごわやさしいという標語を知っていますか？

ま・まめ、ご・ごま、わ・わかめ、や・やさい、さ・さかな、し・しいたけ、い・いも となります。これらは日本人が昔から食べてきた伝統的な食材です。

今回は、まごはやさしいという頭文字の「い」についてとりあげたいと思います。

い・・・いも(じゃがいも・さつまいも・里芋・長芋など)



いもにはたくさんの種類がありますが、中でもじゃがいもには食物繊維が豊富で、ビタミンCも含まれます。種類によって食感や味の違いを味わうことができます。揚げ物や煮物、味噌汁、おやつなど幅広く活用できる便利な食材です。

保育園では、黄肉で芽が浅いので調理がしやすく、煮崩れしにくい「とうや」という品種を主に使用しています。



恵方巻きの由来



恵方巻きとはどんな由来があるか知っていますか？毎年、節分と同様に恵方巻きを食べているお家もあることでしょう。恵方巻きには「縁を切らない」という意味が込められています。また、七福神にちなんで、かんぴょう・きゅうり・伊達巻・うなぎなど七種類の具材が入れられ、福を巻き込むという意味もあります。今年の方角は東北東に向かって食べると福を招くそうです。保育園でも2月2日におやつで恵方巻を提供します。ぜひ、2月の行事食である恵方巻を味わってみましょうね。



9日(金) 誕生会
22日(金) お店屋さんごっこ



●節分とは？

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、一年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみを指すようになりました。みんなが健康で過ごせますよ！という意味を込めて、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。



●どうして豆まきをするの？

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをします。悪いものを追い出すというイメージで、鬼に炒った豆をぶつけます。昔に、鬼を豆で退治したところから由来しているそうです。

●どうして炒った豆を使うの？

炒った豆とは、火を通した豆のこと。「豆＝魔(ま)を滅(め)する」という意味があります。また、そのまま(生)の豆をまくと拾い忘れた時に芽が出てくる可能性があります。芽が出て追いついたはずの悪いものが育たないように、炒った豆を使うそうです。

●豆を食べる意味

豆を自分の歳の数だけ食べると、身体が丈夫になって病気になりにくいといわれています。

《大豆に含まれる栄養素》



- たんぱく質…体をつくる栄養素
- 食物繊維…お腹の調子を整える
- サボニン…糖尿病・肥満の予防

- 鉄…貧血の予防
- イソフラボン…骨粗しょう症の予防
- レシチン…記憶力の向上

団子さし



会津地方では、1月15日の小正月に団子さしを行います。米の粉で緑や青など様々な色の団子をつくり、これを「みずき」という木に花を咲かせたように飾ります。家の大黒柱に飾り付け、豊作や家内安全、一家繁栄、無病息災を祈る行事です。保育園でも、お友だちがたくさんのお団子を作りました。その団子を茹でた後、木にさしました。

