



令和7年度

第2愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

一年の中でも特に寒さが厳しい時期となりました。日々、登園や食事の支度など、寒い中での生活を支えるご家庭のご協力に感謝しております。冬は体調を崩しやすい季節ですが、温かい食事や旬の食材は、子どもたちの免疫力を高めてくれます。今月は、節分や立春など季節の変わり目の行事にふれながら、食べ物大切さを子どもたちと一緒に感じていきたいと思ひます。

2月3日は節分の日



せつぶん

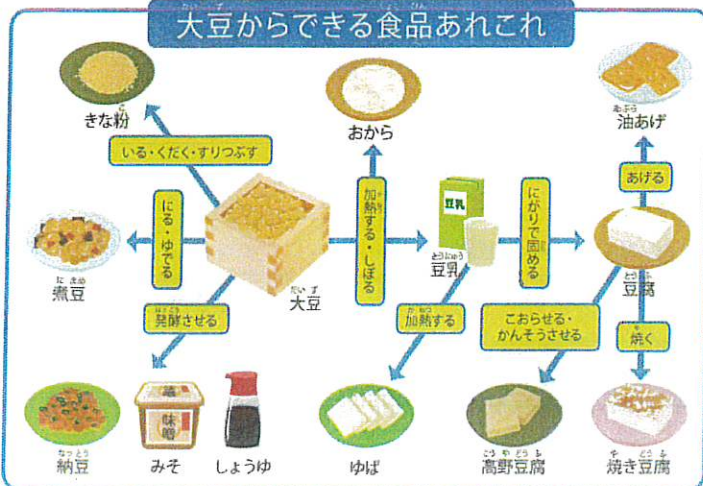
節分とは、「季節を分ける日」という意味があります。昔は、季節の変わり目に悪いものが入りやすいと考えられており、豆まきをして厄を払う習わしが続いています。また、その年の「恵方」を向いて太巻きを食べる風習もあり、**2026年は『南南東』**になっています。「縁を巻き込む」「福をひとつに巻く」という意味があり、黙って願いごとをしながら食べるのが特徴です。

大豆 = 『畑の肉』

大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質と脂質が豊富で栄養がたっぷりつまっています。

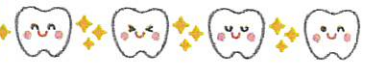
ほかにも、食物繊維・鉄分・カルシウムなど、丈夫な体を作るのに役立つ成分が含まれています。給食では、誤嚥防止の為に丸い大豆は提供はしていませんが、豆腐・豆乳・味噌・きなこ等、安全に食べられる加工品から取り入れています。いろいろな姿に変わるのも大豆の良いところで、栄養豊富なので毎日積極的に取り入れたい食材ですね！

大豆からできる食品あれこれ



エコチル 食育特集より

噛むことの大切さ



噛む力は、日々の食事の中で育っていきます。よく噛むと、唾液がたくさん分泌され、胃腸への負担を軽くしてくれます。また、集中力や意欲を高める働き、あごの発達や歯並び、言葉の発音にも良い影響があります。やわらかい物ばかりでなく、成長に合わせて歯ごたえのある食材を取り入れることも大切です。ご家庭では「かみかみする音が聞こえるね」「〇回噛めるかな～」など、前向きな声かけをしながら、噛む力がつくといいですね！



【2月の献立で歯ごたえのあるメニューをご紹介します】

- 鶏肉とれんこんの甘辛炒め(れんこん、ピーマン…)
- 五目きんぴら(人参、ごぼう、糸こんにゃく…)
- ひじきのフレンチ和え(ちくわ、きゅうり…)
- 切干大根とささみの和え物(きゅうり、ごま…)
- 沢煮焼(ごぼう、人参、えのき、椎茸…)
- スティックきゅうり



かみかみごぼうチップ

【材料】

- ・ ごぼう……1本
- ・ 片栗粉……ごぼうに絡まる量
- ・ 揚げ油……適量
- 〈甘めの調味〉
- ★ 砂糖……小さじ1
- ★ しょうゆ……小さじ1/2
- ★ みりん……小さじ1
- ★ 水……小さじ1



【作り方】

1. ごぼうは皮を軽くこすり洗ひする。
2. 少し太めに斜め切りをし(4~5cm)さっと下茹でする。
3. ごぼうに片栗粉を薄くまぶす。
4. 170℃の油でカラッと揚げる。
5. フライパンに★の調味料を入れて軽く煮立たせる。
6. 揚げたごぼう(お好みでごま)と、さっと絡めて完成！