



食育だより



2025年2月1日発行

ニチキッズあいずみ北保育園

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。



お誕生会のメニュー



今月のお誕生会のメニューは、お正月ということで、だるまさんをイメージしたケチャップライスにしました。付け合わせは、カップに入ったほうれん草のお浸し、お花型のれんこんとにんじんで紅白になっています。おやつはフルーツケーキには、いちごのみかん、大好きな生クリームがたっぷりのって、とても人気がありました。

おうち食育



<節分の食べもの>

節分は季節の変わり目という意味で、主に「立春」の前日をさします。節分には縁起の良い食べ物を食べる習慣があります。

- 大豆
煎った大豆を「おにはそと、ふくはうち！」と掛け声をかけながらまき、年齢の数だけ豆を食べて1年元気に過ごせるよう祈ります。
- 鰯
魔除けとして、柗の枝に焼いた鰯の頭を刺した「柗鰯」を玄関などに飾ります。柗のトゲの痛さと、鰯の臭気で鬼を寄せ付けないようにするためといわれています。また、関西地方の一部では鰯を食べる習慣があります。
- 恵方巻
節分に恵方（歳徳神というその年の福德をつかさどる神様がいる方角）を向いて、切らずに黙って願い事を思い浮かべながら食べます。具材は七福神にちなんで7種類入れると良いといわれています。



七草のお話 ～りす組さん～

今月の食育

みかんの皮むき ～あひる組さん～



1月7日にりす組さんと七草のお話をしました。「七草をどうして食べるのかな？」ひとつは「今年1年元気に過ごせますようにと願いをこめて食べます。」もうひとつは、「お正月に美味しいものを食べたお腹を休めるために食べます。」お正月に「おもち」や「黒豆」「伊達巻」と美味しいものをたくさん食べたと教えてくれましたよ。「みんなで七草を覚えてみよう♪」と実際に触れてみたり、イラストと比べて何ていう七草か調べてみたりしました。今回はお粥ではなく、炊き込みご飯に七草を入れて、食べやすくしました。「美味しい!」「きのこも入ってる。」と盛り上がり、みんな、あっという間に食べてしまいました。

1月17日にあひる組さんとみかんの皮むきに挑戦してみました。あひる組のみんなはみかんが大好き☆指先を上手に使って、皮むきをしていましたよ。みかんの皮をむくと、お部屋中にみかんの香りが広がっていました。そして、給食の時には自分でむいたみかんをパクパクとおいしそうに食べていました。今が旬のみかん。そして、自分で皮をむいたみかん。とっても甘く、格別美味しかったですと思います。