

食育だより

城保育園 2月

節分を過ぎるともう春と言われてますが、まだまだ寒い日は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子ども達も大きくなってきてお兄さん、お姉さんになってきましたね。



大豆の栄養

大豆は「豆の王様」「畑のお肉」と呼ばれるほど栄養価が高く、その一粒には「三大栄養素」のたんぱく質・脂質・炭水化物がバランスよく含まれています。三大栄養素とは人の体を動かすエネルギーのもとになる栄養素の事です。大豆に含まれるたんぱく質は体内で作れない必須アミノ酸を含む全てのアミノ酸が含まれています。また、体の調子を整えるミネラル類や腸の調子や便通を促す食物繊維も含んでいるのが特徴です。実は可食部 100gのいり大豆のたんぱく質は 27gあり牛もも肉よりも多いのです。



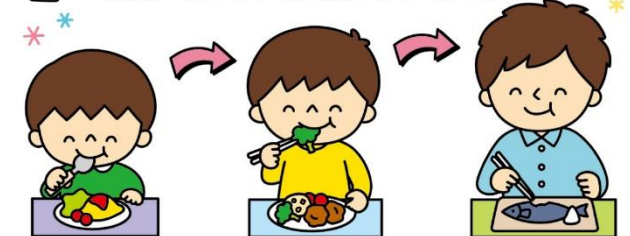
節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



栄養がつまった冬野菜

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

