



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。コロナウィルスがまだまだ猛威をふるい、油断が出来ないですね。外から帰ったらすぐに「うがい」「手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、ウィルスに負けないように気を付けましょう。

今年の節分は2月2日、恵方は「南南東」

節分のイワシ

節分は中国から伝わったと言われていますが、イワシの頭を柵の枝に刺したものを玄関に飾る「柵イワシ」の風習は日本古来のもので、平安時代におこなわれました。

このことは土佐日記に記されています。一般に広まったのは江戸時代で、ギザギザした柵の葉で鬼の目を刺し、焼くときの煙やにおいて邪気を祓うといわれています。



食育クイズ

節分に食べるのり巻きを何と呼ぶ？

- ①かっぱ巻 ②恵方巻 ③鉄火

A 正解は②。恵方とはその年の福

徳を司る歳徳神のある方位のことで毎年変わります。

節分の日には恵方を向き、7種類の具材を使った太巻きを食べると縁起がよいといわれています。



先日、消費者庁より「5歳以下の子どもが硬い豆やナッツ類等を食べると、気管支炎や肺炎を起こすおそれがあります」という通達がありました。テレビなどのから知った方もおられるかもしれません。理由は、硬くてかみ砕く必要のある豆などは、小さく砕いた場合でも気管に入り込んで肺炎や気管支炎など誤嚥をおこすリスクがあるそうです。そのことをふまえて、園でも職員で話し合う機会を持ち、節分の集いの昼食メニューに以上児は「節分豆」が登場する予定でしたが、急きょ取りやめまして、代わりにゼリーを提供しました。普段から子ども達には事故がないよう、食事中は保育士がそばについて配慮したり、月齢や年齢に合わせて食材の切り方を工夫しています。良く噛むことは大事なので、いりこや昆布など咀嚼のいる食材も提供しています。重大な事故があってはいいませんが、もしもの時の対応が出来るように、応急手当の方法などを消防署の協力のもと、園内研修などを定期的に行っています。危ないものだから全てやめていこう、という考えでは、噛む力なども育たないので、切り方や提供の仕方を工夫しながらこれからも考えていきたいと思えます。家庭でもしっかり噛めるメニューを入れつつ、子どもの食べる様子に気をつけてあげてください。

〈今月の食育予定〉



4(木)・・・非常事態を想定して、おやつ時に、備蓄してある食品を提供します。

19(金)・・・誕生会では、トマトやレタスなど入った手作りのハンバーガーをします。



大きなお口でほおぼってね！

実のしまった大根を使った煮物、フロッコリーなど冬の野菜も美味しくなります。

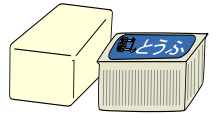
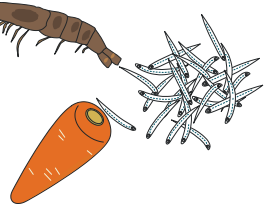
2月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標	608kcal	14~20g	15~30g	2.2g 未満	258mg
	平均	589kcal	18.8g	21g	1.9g	240mg

真砂揚げ(4人分)

豆腐 1/2丁 鶏ミンチ 100g 人参 1/4本 ジャコ 30g むきエビ 100g
 卵 1個 片栗 40g~80g 塩 小さじ1/2 酒 大さじ1 醤油 小さじ1

- ① 豆腐はザルなどにあげておき、水を切っておく。
- ② 人参はすりおろす。むきエビは細かく包丁でたたく（もしくはプロセッサーにかける）
- ③ ボールに、豆腐、ミンチ、人参、ジャコ、エビ、卵、片栗、塩、酒を入れて混ぜる。（スプーンでまとまる程度にする。柔らかければ片栗を足してください）
- ④ 180度の揚げ油で③の具をスプーンで落としながらきつね色になるまで揚げて出来上がり。



* * * 食育の取り組み * * *

ゆり組さんに体の中のお話でエプロンシアターをしました

三色栄養のお話



おなかの中にはご飯をためる所(胃)と、食べた物が通る道(腸)があり、とても長いことをエプロンシアターで教えました。何でも食べられると理想的なバナナウンチ、お肉やお菓子ばかり食べるとコロコロウンチになりおなかがすごく痛くなるから、気をつけようね。



黄の食べ物
…米、パン、めん等

赤の食べ物…魚、肉、牛乳、卵、豆腐等



何でもバランス良く食べようね

緑の食べ物…野菜、果物、きのこ等

誕生会の様子です♪

1月の誕生会では、ランチプレートにさっぱりとしたわかめご飯、手作りのコロッケ、ミモザサラダ、フルーチェなど、彩りもよく、たくさん食べていましたね。



スプーンを使うのも上手になりました



たんぽぽ組さんの様子です。月齢が上がるにつれてしっかりと食べられるようになりました。

