



2月食育だよ!

令和2年1月30日
しんあい保育園

大豆を食べて 病鬼を防ごう



大豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく含んでいます。たんぱく質は、植物性の食品の中でも特に多く含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。ほかにも便秘を防ぐ効果のある食物繊維や骨粗しょう症を防ぐサボニン、レシチンなどの有効成分が含まれています。

家庭での豆まきで気を付けたいこと

2月3日は節分です。保育園でも節分の催しは行いますが、日本の季節行事はぜひ、ご家庭でもやってみてくださいね！節分でまく豆は「福豆」と言って炒った大豆のことです。地方やご家庭によってさまざまと思いますが、我が家では「鬼は外！福は内！」と言いながら鬼に福豆を投げます。ここで注意したいのは、床に落ちた豆を「小さな子が間違えて食べてしまったりすることもある」ということです。



乾煎りした豆やナッツは3歳ごろまで食べさせないで…

福豆は「年齢の数」食べると一年健康に過ごせるなど、言い伝えられていますが、乾煎りした大豆やナッツ類は気道に入りやすいので要注意の食べ物です。「小さく砕けば大丈夫」と思いがちですが、器官に入りやすくなってしまいますので、3歳までは食べさせないでください。

大きくなっても注意は必要

3歳以降であっても、子どもが豆を口の中に入れておける際に、驚いたりして息を吸うと、豆が気道に入ってしまう。豆やナッツが気道(気管や気管支)に入ってしまうと呼吸困難になってしまうことも考えられます。

3歳を過ぎたから大丈夫というわけではありません。遊んで食べたりすることのないよう、落ち着いてゆっくりかみ砕いて食べられるような環境を整えましょう。

福豆ごはん

材料 米(2合) 福豆(25g) しらす干し(10~15g) にんじん(50g)
しょうゆ(大1) 塩(小1/3) だしの素(少々) 水(380cc)

にんじんをすりおろして研いだお米と材料を全て入れて炊飯器で炊くだけです！

小さいお子さんも福豆を食べることができますよ！

3日の「おにごはん」は福豆ごはんが顔、錦糸卵で髪の毛、のりで目と口、

とんがりコーンで角をつけて、鬼の顔を作ります！お楽しみに〜♪



園長イチオシメニュー(26日) ごはん カレイのカレー揚げ 切干大根煮 白菜スープ お楽しみデザート

先日、テレビを観ていて、カレイを知らない若者たちがいたことに驚きました。そんなカレイをカレー風味で食べてみたいと思います。また、この時期に良く食べる白菜にはたくさんの栄養素やうま味成分がたっぷり含まれています。子どもたちと美味しく給食を食べたいと思います。その他に、お楽しみデザートを考えました。