2月の食育だより

令和7年1月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士　勝又　竹内

２月３日は立春です。暦の上では春になり、日中は少しずつ過ごしやすい気温になってきますが、朝晩の冷え込みは厳しいので、寒暖差で体調を崩さないよう早寝・早起き・朝ごはんのリズムで体調管理ができるといいですね。

2月2日は節分です（立春の前日が節分です）

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪い物を追い出す日です。悪い物を追い払い、福を呼び込むために豆まきをしたり、”いわし”の頭をヒイラギに刺して吊るしたり、いわしを食べたりします。鬼はいわしの匂いが苦手だそうです。

豆まきの豆は炒った大豆を使用します。なぜ炒った豆を使うのでしょうか？それは、追い出した悪い物に”芽”がでないよう、火を通した豆(炒った豆)を使うそうです。昔からの言い伝えには意味があるのですね。歳の数の豆を食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われていますが、消費者より、「食品による子どもの窒息・誤嚥・誤飲事故に注意」というお知らせの中で硬い豆やナッツ等は危険とされていますので奥歯でかみ砕くことができない乳幼児には充分注意が必要です。ご家庭で豆を用意する場合は窒息・誤嚥・誤飲に注意し、目を離さないようにお願いいたします。

３日の給食では、キーマカレー、とんがりコーンを使用し鬼をイメージした鬼カレー・いわしの小魚、金棒に見立てたウインナーを使用した金棒ソテーを提供します。たくさん食べて鬼を退治してね！お楽しみに。

～こども園での給食の様子を紹介します～

ひまわり1組

担任もびっくりするくらいよく食べるクラスです。好き嫌いもほぼなく、なんでもたくさん食べます。ご飯や汁は多めに配缶してもらっていますが、それでも空になるほどです。特に人気なのは、肉料理でおかわりが取り合いになる時もあります。

給食当番は、ごはん・汁の配膳を含めやけどに注意しながら職員がサポートする形で自分たちで行っています。上手に配膳ができるようになったのでぜひご家庭でも配膳係を頼んでみてください！

ひまわり2組

食事のマナーを守りながら食事ができています。給食の時間が楽しいようで、生活発表会の練習が終わると「給食だー！」と嬉しそうに教室に戻る姿もみえました。

２組もとてもよく食べるクラスです。給食当番では、様子を見ながらやることをだんだん増やしていき、今では牛乳パックからコップに上手に注げるようになったり、汁もこぼさず配膳できるようになりました。園の給食を食べられるのもあと少し…！たくさん食べて給食が楽しい思い出になったらうれしいです。

好き嫌いは成長の証

好き嫌いがあることは、自我が発達し自己主張できるようになってきた証です。また、それに加えて口の機能の発達も好き嫌いを生じさせるきっかけとなることもあります。例えば、食材の大きさや、舌触り、切り方、温度、味など大人が気づかないような細かいことが原因で子どもは「嫌い！」と決めつけてしまっているかもしれません。

人の舌には”味蕾(みらい)”と呼ばれる味を感じ取るセンサーがあります。生後3カ月でピークの約1万個となり、大人になるにつれて数が減少していきます。そのため子どもは大人より敏感に反応するのです。逆に、食べられなかったものが年を重ねると食べられるようになったりします。好き嫌いは悪いことばかりではありません。嫌いだからと決めつけず、食材の大きさや切り方などを変えてみることも子どもの成長につながります。また、子どもは大人が美味しいと感じる温度より、15℃低いくらいが美味しいと感じる温度だそうです。ぜひ参考にしてください。

がんばりカードのご協力ありがとうございました。

集計結果は後日、別紙にてお伝えします。