2月の食育だより

令和8年1月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士　　竹内

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。今月は”節分”があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

2月3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、鬼はいわしの匂いが苦手だそうなので”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。 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んですね。

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、消費者庁より、「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、黒豆、人参、とんがりコーンを使用した鬼さんキーマカレーといわしの小魚を食べます。お楽しみに！

鬼さんキーマカレーはこんなイメージです→
（ツノ‥とんがりコーン、目‥黒豆、口‥人参）

～こども園での給食の様子を紹介します～

ひまわり組

毎日給食を楽しみにしています。自分で食べられる量を考えて給食を取りに来ることができています。苦手な献立も自分で決めた量を食べることができていて、自分なりにがんばる姿に成長を感じます。約束の時間までに食べ終わることができない日があるので、余裕をもって声をかけるようにしています。
たくさん食べて、元気いっぱいに過ごしています。カレーライスや、黒米ご飯、からあげが特に人気でした。

生活リズムがんばりカードのご協力ありがとうございました。
結果は後日、別紙にてお知らせします。

２月の献立表のオレンジ色のメニューは、さくら2組の希望献立です。来月は、ひまわり組の希望献立を入れる予定です。お楽しみに！

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。