



食育だより



二月は、一年で最も寒いと言われてますが今年は暖冬です。
皆さん、朝晩の寒暖差で風邪など引いていませんか？
しっかりと食事をとりインフルエンザ対策も忘れずに過ごしましょう。
体を温めるには身体の芯から温めることが大切です。
ポタージュ系のスープやしょうが汁、野菜たっぷりの鍋等々、お腹にもやさしい食事で毎日
元気な笑顔で過ごしましょう。



～風邪を引いたら？～

1. 睡眠を十分にとる。
2. 身体をあたためて安静にする。
3. 栄養のあるものを食べる。



「良く寝て・良く食べて・ゆっくり休む」

特に栄養のあるものを積極的にとること。
ビタミンやミネラル・良質のタンパク質(果汁100%のジュース・果物の缶詰・野菜を含んだ鍋料理)

◎引きはじめの身体は、風邪のウィルスとの闘いで免疫力が低下しています。

それを補うために栄養を摂取してあげること風邪の治りも早くなります。

* 免疫力を高めるには・・・「乳酸菌の摂取：ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ等々」

◎発熱したとき・・・

* 脱水症状を防ぐために「経口補水液・スポーツドリンク」を摂取。

* 胃にもやさしい「おかゆ・雑炊」で栄養補給。

☆身体を温める「生姜汁」の簡単な作り方

- ・生姜 5g (市販のチューブなら4cm位)
- ・蜂蜜 15g
- ・黒糖 5g
- ・お湯 180ml

* 左記の材料を湯呑に入れてお湯を注いで出来上がり(お湯はぬるめで良い)

2月3日は節分です

「節分」・・・立春の前日

豆に宿った穀物の霊の力で鬼を払う事が出来ると考えられ、炒った豆を「鬼は外」「福は内」と大きな声を掛けながら豆をまく。

- * 豆を自分の年齢と同じ数食べて無病息災を祈る。
- * 小さな子どもは気管に詰まる危険があります。



鬼が嫌う鰯の頭を焼いたものを柵の枝に刺して飾ります。

* (鰯の匂いと、柵の葉にあるトゲで鬼が入ってこれない)

中国から伝わった「鬼やらいからきており、病気や災害の象徴である鬼を追いかける行事で、公の儀式として旧暦の大晦日に行われていました。

* 旧暦では・・・立春(新年) * 節分(大晦日)



～ 恵方巻きとは？ ～

大阪が発祥・・・1977年、海苔業界による街頭イベント「海苔祭り」が道頓堀で開催され、節分の丸かぶりを取り入れた「巻き寿司早食い競争」が全国に知れ渡った。
また、水商売では2月が一年で一番暇な月であったためにその奇策ではとも・・・？

☆「恵方巻きの食べ方」 ☆ 今年の方角は東北東を向いて食べましょう。



- ① 恵方を向いて食べる。
- ② 黙って食べる。



節分の日にイワシを食べるのはなぜ・・・？

イワシを食べると体の中の邪気を追い払う「陰の気を消す」「無病息」という意味があるそうです。

また、イワシは栄養価の高い魚です。

DHAやEPAを豊富に含み、血液の流れを良くする働きで血圧を下げる効果と、更には脳の活性化にも役立ち認知機能の改善にも効果があると言われています。また、イワシにはカルシウムやビタミンB2も多く含んでおり食品の中でも優等生といえる魚でもあります。

ご家庭で調理する時は、一匹丸ごと圧力鍋で煮込むと骨まで軟らかく美味しく食べれます。

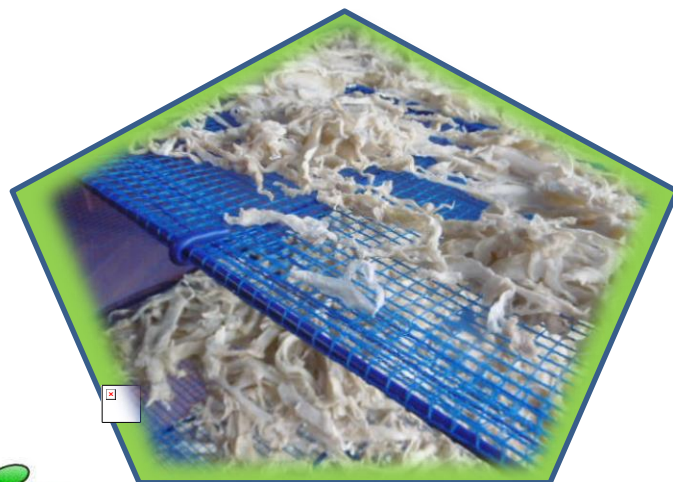
* 新鮮なイワシの選び方・・・目が黒く澄んでいる(赤く変色している・・・鮮度が落ちる。)



1/12(金)に年長組さんが作った切り干し大根で煮物
を作りみんなで美味しくいただきました♡



「美味しい～」
自分たちでお世話した大根だもん♡
美味しいよね～



子どもたちが日々お世話をして作
りあげた切り干し大根です。
いい香りだねー



おかわり・・・？
「三回目だよー・・・すごく美味しい♡
伊島さん！ 作ってくれてありがとう！」
イエイエ！みんながお世話してくれたか
らだよ♡



「先生！もっとたくさんちょうだ
い！」
おかわりがすごいね♡



給食にも出てくる切り干し大根ですが、
何かが違いますね。
自分たちで加工(天日干し)してでき
た大根は世界で一つだけです。
自分たちで種をまき、自分たちで収穫
を行い、自分たちで作上げた切り干
し大根は最高です♡



「おかわりほしい～!!」
自分たちで育てた大根は本当に美味し
いね♡

