

食育だより

2月

令和5年2月1日
かすみ台第一保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには食事が大切です。冬野菜を中心に、ご飯・麺などの炭水化物、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質を組み合わせるバランスの良い食事を心がけましょう。



節分

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って豆まきなど新しい年の厄をはらう行事があります。また「恵方巻き」はその年の恵方をむいて無言で食べると、縁起が良いとされています。今年**南南東のやや南**だそうです。ご家庭でお子さんと、楽しく1年の健康と幸せを、お祈りしながら食べるのもいいですね。

鰯の解体

2月8日に、山下水産さんご協力のもと、鰯の解体ショーを予定しています。大きな鰯が切り身になっていく様子を見学したり、鰯以外のお魚を見せていただいたり、子どもたちにとって、命の大切さを知る貴重な時間になればと考えています。

大豆は和食には欠かせない
様々な食品に加工されます

味噌づくり

きりん組さんが昨年の夏に枝豆を栽培し、枝豆を大豆にしました。その大豆を使用し味噌づくりを予定しています



#大豆の七変化!

