

食育だより

2月

令和6年2月号

かすみ台第一保育園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。暦の上では立春を迎えますが、1年で1番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。冬野菜を中心に体を温める食材をたくさん食べて乗り切りましょう。



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、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると縁起がよいとされています。

今年の恵方は「東北東」です。園ではおやつに恵方巻に見立てたロールパンを提供する予定です。

ご家庭でも恵方巻を食べて、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしてはいかがでしょうか。



鰯の解体

2月9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いいと考えています。



味噌作り

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。夏に作った枝豆を乾燥させた大豆を使って麴と混ぜて、今年もきりん組が味噌作りをします。

1日目は大豆が水分を吸うところを観察します。2日目は、その大豆を潰して桶に投げ入れることを体験する予定です。

旬の食材

大根・白菜・ねぎ・

ブリッコリー・いちご

みかん

