

食育だより

2月号
令和8年1月23日
新川北保育園

～食事中の姿勢のポイント～

正しい姿勢で食べることは、子どもの集中力アップや消火吸収の促進、嚙む力がつくなど、子どもの成長のために大切な食事マナーの一つです。保育園では、正しい姿勢で食べられるよう保育士や栄養士が給食時間に声掛けをしています。

まずは楽しく食べることを目標に、次のステップとして正しい姿勢を保てるよう、家庭でできる工夫をしてみませんか。

ポイント①

テーブルとお腹の間は、にぎり拳1個分あける

ポイント②

足裏はフラフラしないように床につける

(足置き台を用意する)

ポイント③

背筋を伸ばす



2月3日は節分です

節分とは季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことをいいます。

本来節分は年に4回ありますが、旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日にあたる2月の節分が特に大事とされ、人々は新しい年が幸せであるようにと願いました。

今年の節分は2月3日となり、節分の翌日から暦の上では春が始まります。

季節の変わり目には鬼がやってきて、災いや疾病をもたらすと考えられていました。「鬼は外、福は内」と家から鬼を追い出して、福を招き入れるための風習が豆まきです。

豆はお米と同じくエネルギー源であり、魔除けの力をもつとも考えられていたそうです。

豆まきに使われる豆は「福豆」と呼ばれ、一般的には炒った大豆などが使われます。大豆はたんぱく質や、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維などを多く含む栄養価の高い食品で、煮豆の他、豆腐、納豆、味噌、醤油などの原材料としても日本の食卓に欠かせません。

豆まきの他に大豆製品を食べて、病気に負けない元気な力を蓄えましょう。

誤嚥・窒息に注意！！

炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。

5歳以下の子どもには豆やナッツ類は食べさせないようにしましょう。



今月の給食から

切干大根とツナのサラダ

〈材料 幼児4人分〉

- ・切干大根…10g
- ・ツナ缶…30g
- ・人参…中1/4(40g)
- ・ホールコーン…20g
- ・マヨネーズ…大さじ1弱(10g)
- ・味噌…小さじ1/3(2g)

〈作り方〉

- ①切干大根はよく洗って水で戻す。2～3cm程度の長さで切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ②人参は2cmくらいの太めの千切りにして茹でて冷ます。
- ③ホールコーンは茹でて冷ます。
- ④ツナは汁を切っておく。
- ⑤盛り付け直前に①②③とツナを味噌とマヨネーズを合わせたものと和える。

