

# 給食だより

2  
がつ  
赤城保育園

暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

## 節分

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気二鬼）を払い、福を呼び込むために行います。鬼はイワシのにおいと柊の葉が苦手で、鬼が入ってこられないように玄関に飾ります。「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに、豆をまいて鬼をやっつけましょう。恵方巻は、その年の恵方を向き、願い事をしながら無言で食べると、縁起が良いとされています。今年の恵方は「南南東（やや南寄り）」です。ご家庭でもお子さんと豆まきをしたり、恵方巻を食べたりして、一年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 大豆の栄養パワー

節分にまかれる豆、大豆の成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

### 大豆からできる食品



大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養たっぷりです!!

【福豆】



厄払い

【恵方巻】



福を巻き込む

【イワシ柊】



魔除け

## どうやって味覚はつくられるのか？

子どもの味覚は体の成長と一緒に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味で、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことを大切にていきましょう。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っています。



## 『だし』

だしには、基本五味（甘味・塩味・酸味・苦み・うま味）のひとつ「うま味」があります。こぶに含まれている、うまみ成分のひとつグルタミン酸は健康を支えるアミノ酸で、赤ちゃんが飲む母乳にもたくさん含まれています。「うま味」は先定的に誰もが好む味だと言われていますが、だしをおいしいと感じるのは食体験からです。『だし』のおいしさを子どもたちに伝えていきましょう。

