



給食だより



赤城保育園

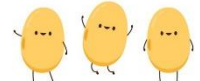
暦の上では春が近づいてきますが、2月是一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

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＝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冬の葉が苦手で、鬼が入ってこれないように玄關に飾ります。「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



豆腐



味噌



油揚げ



きな粉



醤油



納豆



豆乳

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同時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していきましょう。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していきましょう。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



「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」は先天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。

