



食育だより



2024年



厳しい寒さが続いています。日は少しずつ長くなり、明るさを感じるようになってきましたね。暦の上では立春です。外では冷たい北風が吹いていますが、木の枝の先には新芽がふくらんでいます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう！

宇治幼稚園



おはしを正しく使おう！



おはしの正しい持ち方

- ① 正しくえんぴつを持つようにはしを1本持ってみましょう。
- ② もう1本のはしを下にして、親指の付根と薬指の先で挟みます。
- ③ 上のはしを1の字を書くようにたてに動かします。上のはしだけを動かすように練習しましょう。



おはしの間違った使い方

×叩きばし



×探りばし



×寄せばし



×迷いばし



×刺しばし



×なみだばし



旬の食材【オレンジ】



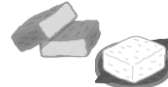
やわらかくジューシーなオレンジは、そのまま食べるのはもちろん、ジュースやドレッシングにするのもオススメです。からだの健康を維持する役割のある、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。ずっしりとして、ツヤがあるものを選びましょう。

旬の食材【菜の花】



菜の花には、風邪を予防する「ビタミンC」、血液の合成に関わる「葉酸」や「鉄分」、骨や歯の主な成分となる「カルシウム」などが多く含まれています。シャキシャキとした食感が特徴です。和え物やお浸し、天ぷらなど様々な調理法で楽しみましょう。

大豆の力



大豆には、肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれており、『畑の肉』とも言われます。また、不足しがちな食物繊維や鉄・カルシウム・ビタミンB群やポリフェノールなども多く含まれています。大豆は、豆腐・醤油・みそ・納豆・枝豆・厚揚げ・豆乳など様々な食材に加工されます。

2月3日は節分です

節分は「一年の健康と幸福を祈る行事」です。季節の変わり目には鬼が出るという説があり、「鬼＝魔」「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、豆を撒くようになりました。豆をまく時の掛け声は「鬼は外！福は内！」です。悪いことを追い出して、良いことをたくさん呼び込みたいですね。

節分の行事食とされる「恵方巻き」。恵方とは、幸運を運んでくる方角を意味しています。今年の恵方は「東北東」です。恵方巻きを切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。



2月の薬膳料理

- 車麩のみそダレ焼き
- 干し柿と菜の花の白和え
- ごはん
- すまし汁
- オレンジ

