

2022.2.1
あおぞら保育園

今月の目標
風邪に負けない
体力づくり
2月号

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いのがこの時期です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目なので体調に気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

節分のたべもの

大豆

豆まきの時に使います。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。3日の節分に豆まきをします。

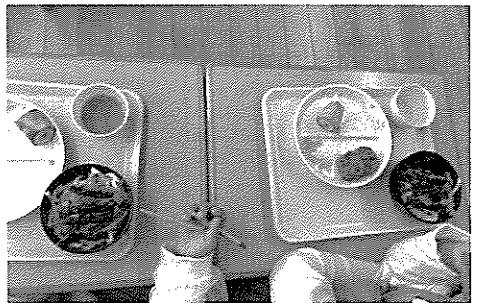
いわし

鬼は鰯の匂いが嫌いとされており、鬼を追い払うものとして考えられていたようです。

恵方巻き

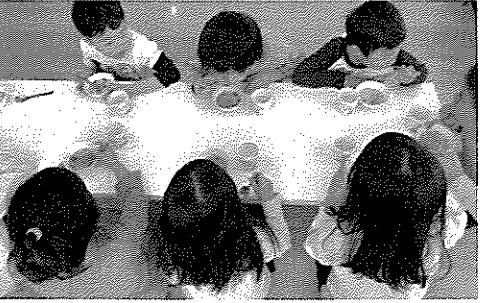
巻き寿司は、福を巻き込むといわれる縁起ものです。恵方（2022年は北北西）を向いて、願い事をしながら黙って食べます。しゃべると運が逃げてしまうそうです。節分給食では恵方巻ロールパンがおやつで登場します。

★行事食の様子(1月)★



* お節とお誕生日会（幼児） *

お誕生日会は「お節料理」と「寅年」にちなんだ給食でした。子どもたちが海苔をちぎって、おうどんの上にトラ模様を飾り、楽しみながら食べました。



* 七草（幼児） *

おやつに七草粥を取り入れました。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を見てから「いただきます！」



* 鏡開き（ぺんぎん組） *

鏡開きのお汁粉には、焼いた芋もちを入れて食べました。小豆は甘くて美味しいかった様子、思ったよりもよく食べていましたね。



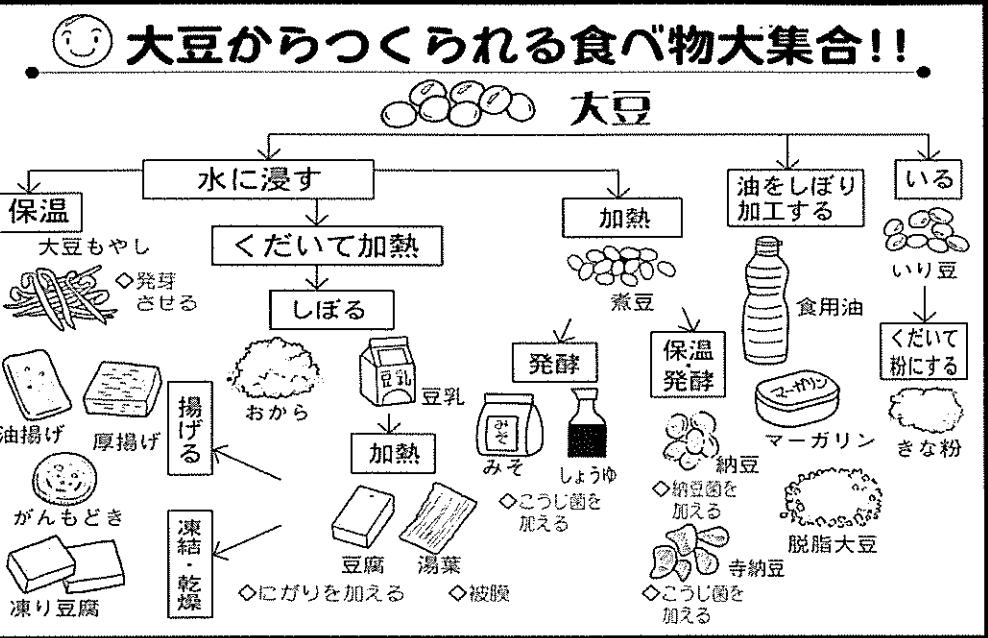
* お弁当給食 *

発表会のリハーサルの日はお弁当給食。いつもの給食メニューなのですが、お弁当箱に詰めるだけでも目先が変わり、いつもよりよく食べてくれます。

畑のお肉 大豆

大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆そのもので食べるよりも豆腐などに加工されることで、消化吸収も良くなります。給食でも積極的に大豆製品を取り入れています！

つき組さんで作った手作り味噌が美味しく出来上がり、給食やミニ調理に取り入れる予定です！

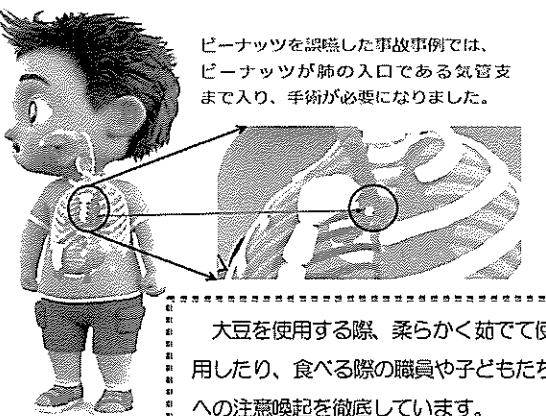


食品による子どもの窒息・誤嚥(にえん)事故に注意

硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで

厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めました。（消費者庁公表資料 2021年1月20日より）

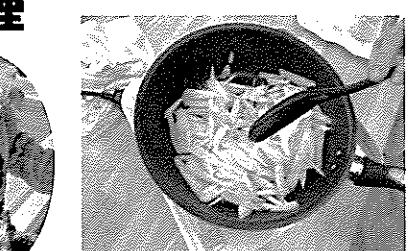
- (1)豆やナッツ類など、硬くてかみ碎く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく碎いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- (2)ミニトマトやぶどう等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分にする、調理してやわらかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- (3)食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- (4)節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。



大豆を使用する際、柔らかく茹でて使用したり、食べる際の職員や子どもたちへの注意喚起を徹底しています。

大根収穫！ミニ調理

ことり組で育てていた大根を収穫しました。太くて立派な大根に成長していました。



大根は皮をむいて細切りにし、フライパンで炒めます。味付けに醤油、砂糖、みりん、お酒を加えてさらに炒め、ごま油を少々加えたら「大根の金平」の出来上がり！

金平を炒めると、廊下までいい香りがしてきました。大根の味も食感も楽しめ、子ども達からも好評！大根はまだプランターに残っているので、次は葉っぱもお料理に使って食べたいと思います。

