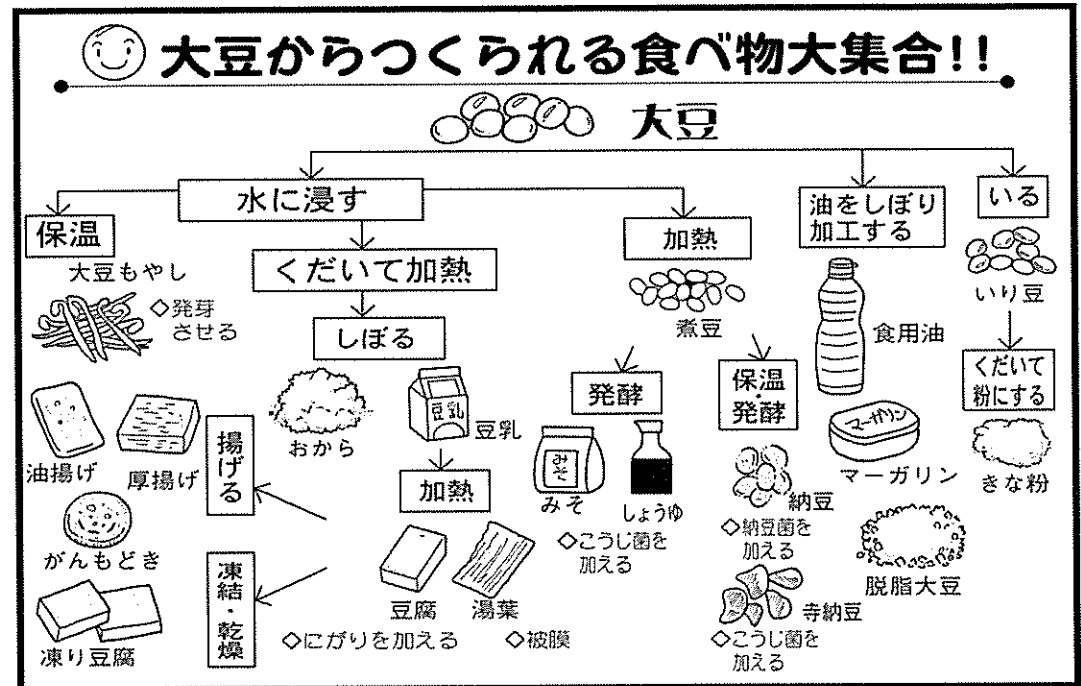


# きゅうしよくだより

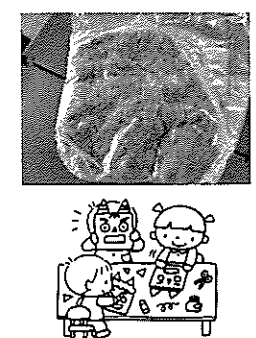
2025.2.1  
あおぞら保育園

今月の目標  
風邪に負けない  
体力づくり

暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒いのがこの時期です。2月2日は節分です。節分とは季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。日本では立春は1年のはじまりとして、とくに尊ばれたため冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。健康に過ごせることを願って、保育園では3日に豆まきを行います。豆まきの主な目的は、災いを象徴する鬼を追い払い、福を招くことです。豆まきには魔除けや厄落とし、無病息災などの願いが込められています。この日の献立は大豆を使った食材の油揚げ、味噌、豆乳を使います。がんばって鬼に立ち向かい安心したところで、色々な食材に変身した大豆の味を味わいたいと思います。



つき組さんが作った手作り味噌が完成間近です。美味しくできているかな?今月中に給食やミニ調理保育に取り入れる予定です!



## 大豆

大豆は良質なたんぱく質が豊富で、色々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、消化も良くなります。まめまきの豆は5歳以下のお子さんは食べられないので保育園では提供しません。

## 発酵王国 日本

発酵は、微生物の働きによって食品に良い作用もたらします。日本では大豆を発酵させてできる味噌や醤油、納豆など大豆と発酵は相性が良いです。発酵食品を食べることによって腸内環境が整い、腸内の善玉菌が増え下痢や便秘、軟便などの便通改善が期待できます。腸内の免疫細胞が効果的に働くことにより、ウイルスから体を守って免疫機能の向上も期待できます。

## 下痢のときの食事

子どもは下痢を伴う病気になりやすいもの。下痢をすると水分を控えたいのですが、子どもは脱水症状を起こしやすいので、適切な水分補給が大切です。

**症状がひどい間は**  
子ども用イオン飲料・麦茶  
・白湯・水・野菜スープなど  
最初はスプーンで  
ゆっくり飲みます。

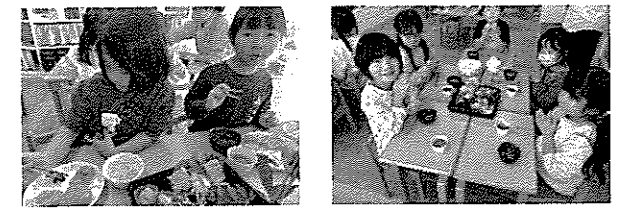
**下痢の回数が減ってきたら**  
おかゆ・煮込みうどん・すりおろし  
リンゴ・ダイコンの煮物など  
温かく消化のよい物を、  
少量ずつ始めて。

## ★1月の食育★

1/8の新年会、お誕生日会はお節メニューでした。ひとつひとつに意味があることを伝え、1年の幸せを願って食べました。お重に入れいつもの給食とは一味違った雰囲気の中で食べました。



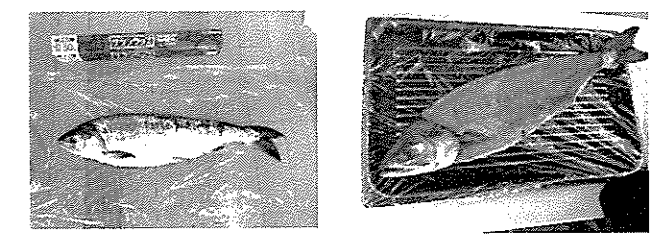
\* お弁当給食 \*



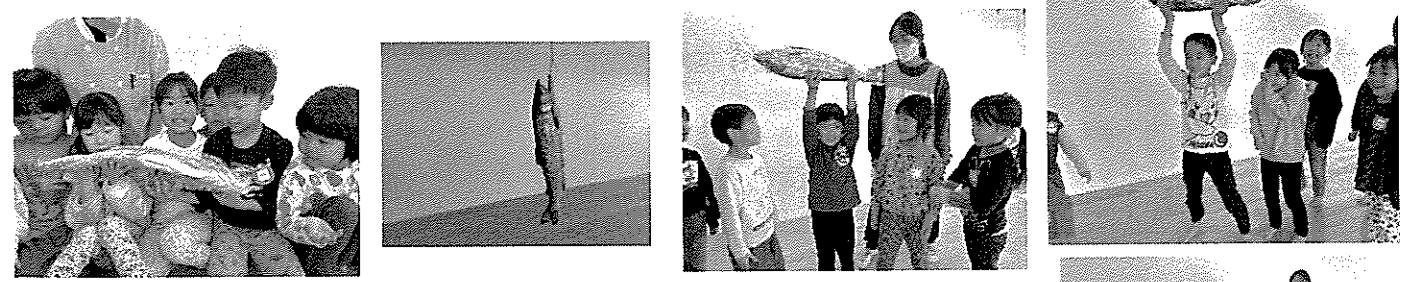
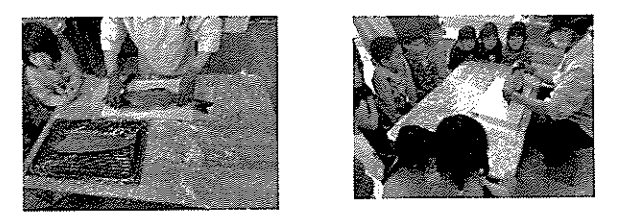
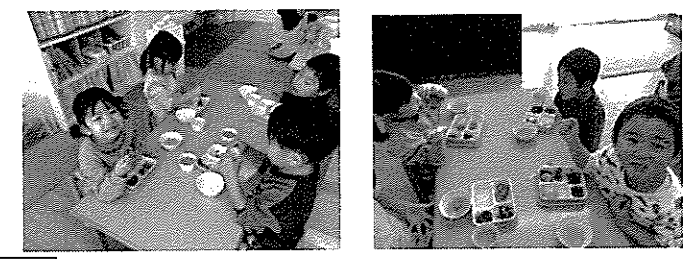
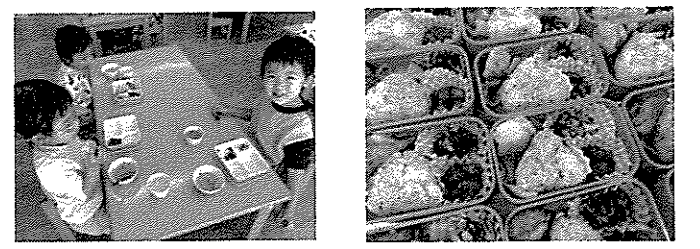
発表会のリハーサルの日はお弁当給食です。いつもの給食メニューなのですが、お弁当箱に詰めるだけでも目先が変わり、いつもよりよく食べてくれます。

## にじいろワークショップとコラボレーション

\* 新巻鮭の解体ショー \*



50cmを超える新巻鮭(推定4歳)をお迎えして、墨汁で絵を描き、そのあと解体ショーを行いました。新巻鮭なのでお腹の中は空っぽです。でも見た目は魚の形そのまま…。そんな新巻鮭の姿を見て、不思議そうな表情をしていました。食べてみたら少ししょっぱかったけどいつもの鮭と同じでした。切る前はこんなに大きいんだねと大きさを感じる貴重な機会になりました。



新巻鮭は重たくて冷たかったです。近くで見ると少し血が出てるー、と生き物だということを感じることができました。実際に触れることで、食べ物を無駄にせず、残さず大切に食べることができるようにと伝えることができました。もちろんこの日の鮭の塩焼きは完食でした!





献立表



Table with 5 columns: Date, Dish Name, Ingredients (Food/3pm), 10am/3pm Snacks, and Dish Name. Rows include items like 赤鬼ごはん, 食パン, 焼き鳥丼, etc.

Table with 5 columns: Date, Dish Name, Ingredients (Food/3pm), 10am/3pm Snacks, and Dish Name. Rows include items like 高野豆腐のそぼろごはん, ごはん, スパゲティミートソース, etc.

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※3日は豆まきです。※13日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：511kcal たんぱく質：20.3g 脂質：18.2g

3歳以上児 エネルギー：586kcal たんぱく質：23.4g 脂質：20.0g

