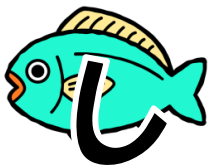


食育だより はらぺこキッチン



2月号

【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

“鬼は外!福は内!”

暦のうえでは立春を迎えます。その前日を「節分」といい大切な節目の日。節分には、福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を追い払う豆まきが行われます。昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔物の目(魔目=まめ)に投げると魔を滅する(魔滅=まめ)ことが出来ると考えられていました。身体の中から邪気を追い払う願いも込めて豆まきをします。また、恵方(年神さまが来るといわれる縁起の良い方角)を向いて、巻き寿司を無言で食べる習わしもあります。園でも無病息災を願い昼食に恵方巻をいただく予定です。

大豆の栄養(一粒一粒)に大きなパワーを秘めたスーパー食材!

大豆には、炭水化物と脂質のほかに、肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれ、「畑の肉」とも言われ私たちの体をつくり、健康を支えています。ゆし豆腐、味噌汁、豆腐チャンプルー・納豆・おから団子・豆乳くずもち等、園の昼食でも大豆、大豆製品は毎日のように登場します。

<菜園活動>

子供たちの育てたほうれん草、からし菜の収穫の時期になり、「このほうれん草スープをお願いします」、「おいしいご飯お願いします」と収穫した野菜を届けてくれます。昼食時には、「農園で取れたほうれん草だよ」と声をかけると「美味しい!いっぱい食べたよ」と自慢げな声がかえってきます。自ら収穫体験をする事で食べる意欲へとつながっているようです。

収穫の様子

