給食だより No.10

土沢保育園 2020.1.31発行

お誕生会の日程

2月12日(水)
3月11日(水)

お弁当の日

2月7日(金)
3月5日(木)

♪♪もうすぐ「春」です♪

◆2月4日は「立春」です。前日3日は節分、保育園では「豆まき会」を行います。「鬼は外、福は内」と大きな声を出して春の節分の伝統行事をみんなで行います。
◆諸説ありますが、「豆まき」は室町時代に、豆が持つ邪気払いの力を信じて災いや苦しみを追い払う儀式として広まったようです。
◆東北、北海道では雪の中で見つけやすいようにと「落花生」を使用するのが主流ですが、正式には炒った大豆を神棚にお供えして、その豆をまきます。「豆を炒る」は「魔(鬼)目を射る」という意味があるとも伝えられています。鬼が出て怖い思いをさせるのではなく、節分の意味を上手に伝えましょう。

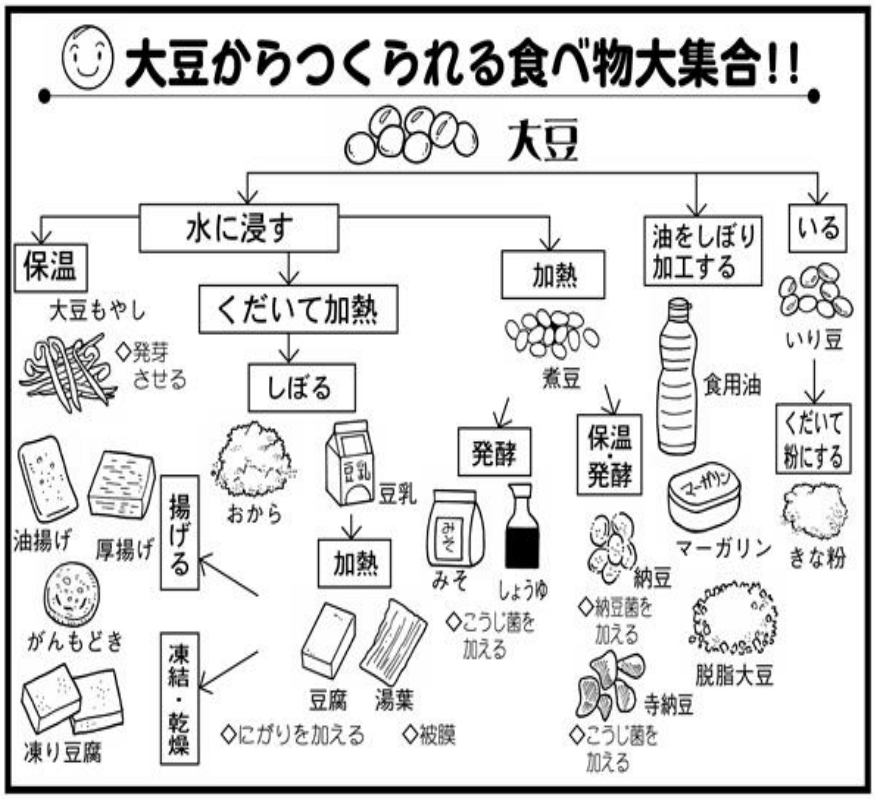
食育お役立ち情報　「**大豆について**」

◆◇いわゆる「枝豆」を成熟させてから収穫したものが「大豆」です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」と言われています。種皮の色によって「黒豆」「黄豆」「青豆」に分けられます。使用する時は豆を洗い十分に浸水してから調理をします。だいたい2倍の大きさに膨らみますので目安にしましょう。

◆大豆は、三大栄養素の**たんぱく質、脂質、糖質**をバランス良く含む栄養価の高い食品です。

◆大豆のたんぱく質には「**必須アミノ酸**」という健康維持には絶対に欠かせない物質がバランス良く含まれています。ごはんと一緒に大豆のおかずや味噌汁を摂ると栄養バランスが整った食事ができます。

◆さらに、生理活性物質のイソフラボンが含まれており**骨粗鬆症、がん、動脈硬化**の予防効果が知られています。



◆オノマトペで広がる食の楽しさ

擬音語や擬態語の総称の「オノマトペ」。送迎時やお散歩などの時間に家族で美味しいオノマトペをさがしてみましょう。

例）アツアツ/さくさく/ジュージュー/つるつる/トロトロ/プリプリ/フワフワ/もちもち

伝統料理のレシピ紹介　1/15献立

◆黒豆の煮物◆

材料：黒豆300g、砂糖150g、しょう油小さじ1、塩小さじ1、重曹少々、錆びた鉄くぎ5本、60度のお湯6カップ

作り方：
①黒豆を洗ってザルでにあげておく。
②くぎは洗って一つに結んでおく。
③深なべに上記の材料を全部入れ、4～5時間そのままおく。
④落し蓋をして中火にかけ、煮立ったら水1/2カップを入れグンと弱火にしてトロトロ数時間気長に煮る。この間、煮汁は常に豆にかぶるくらいあるように水を補う。
⑤豆が手で楽につぶれるくらいまで煮る。
⑥くぎを取り出す。

※色々な作り方がありますがこの方法は簡単で美味しくできます。鉄くぎを入れると鉄イオンと黒豆の色素アントシアニンが結合して黒く仕上がります。

おやつの悩みにお答えします！

Q：どんなおやつを与えたらよいですか？

A：「おやつ」＝「菓子」と思っていらっしゃる保護者の方はいませんか？
乳幼児の場合、おやつは「第4の食事」ですから、炭水化物やたんぱく質、不足しがちな無機質やビタミンをとりましょう。
例えば、**小さなおにぎり、いも類、果物、ヨーグルト、チーズ**などがおすすめです。

◆2/6（木）以上児クラスは「クッキー作り」を予定しています。エプロン・三角巾・マスクの準備や爪のカットなどをお願いします。詳しくは担任から連絡いたします。
ご協力をお願いいたします。