

にょいりん幼稚園 給食だより



R8年
2月号



JAS
JONA

給食室より

2月は立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い時期が続きますね。節分とは「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。本来、年間に節分は4回あります。特に立春は旧暦で1年の始まりの前日にあたるため、2月の「節分」が大きな節目とされます。その時にまく豆まきの由来は中国からの風習で、「厄払い」「厄落とし」の意味があります。昔から疫病や災厄は鬼の仕業(鬼は邪気の象徴)とされ、年越しに当たる節分の夜は鬼が出現しやすいと考えられていたため、鬼に豆をぶつけて追い払い、福を呼び込む風習がありました。そして今では、「厄を払ってから新年を迎えましょう」という意味で、立春の節分に豆まきを行う儀式となりました。今年は2月4日が立春なので節分は2月3日になります。

2月から徐々に季節が冬から春へと変化するように、季節の変化に合わせて食べ物を変えていくことで体調が整いやすくなります。冬の終わりに春に採れるキャベツ、青菜、ふきのとう、春菊、タケノコなど少し苦みやえぐみのある野菜を徐々に食卓に取り入れていきましょう。味噌を上手に使うとおいしくなりますので、ぜひお試しください。

【年中さんが「箸」の食育をしました！】

永原先生に、片足立ちでの体幹をチェック、トングでスポンジをつまみ上げて親指と人差し指のつまむ筋肉の成長をチェックしていただくところからスタート。この2つが育っていると箸の上達につながります。もも組さんでもできるトレーニングなので、ぜひ遊びの一環として取り入れて鍛えていきましょう。

【年少さんが「こんにゃく」の食育をしました！】

永原先生の説明を静かに聞いて、立ち上がる時は自然と椅子をしまう姿に、日頃の積み重ねと成長を感じました。こんにゃくを塩で揉んで感触やおいをお友達と共有し変化の様子を感じ、ちぎる際は指先への力加減を調整して徐々に上手にできるようになり、調味液を協力して揉み込むことができました。揚げの作業時には青空の下でクッキング！離れた場所できちんと座って見ている姿に感心しました。揚げたてのから揚げを食べ笑顔の年少さんでした。



あかし先生の食材メモ 「 恵方巻きおすすめの具材 」

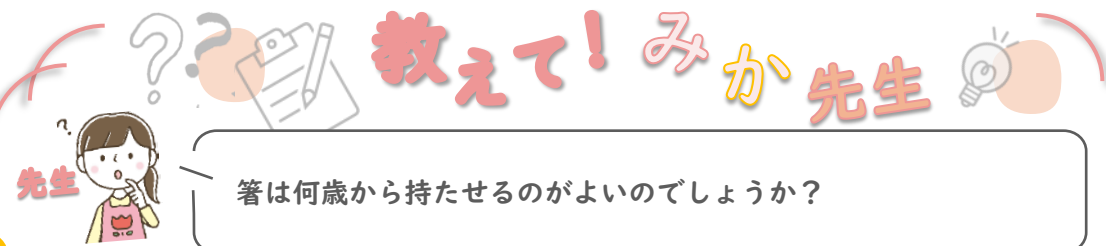
恵方とは、その年の吉方(縁起の良い方角)で、「歳徳神(としとくじん)」という神様がいらっしゃる方向のことです。恵方は毎年変わり、その方角を向いて物事を行うと万事うまくいきやすいといわれています。2026年節分の恵方は、南南東になります。

昨年に年中さんの食育で、食材を五行(木火土金水)になぞらえて5色に分けることをしました。恵方巻きにおすすめの具材を5色でご紹介します。



木(緑色)…きゅうり、青じそ →気持ちを落ち着かせる
火(赤色)…人参、桜でんぶ、海老 →血の巡りを良くし、体を元気にする
土(茶色・黄色)…卵焼き、椎茸→お腹の働きを助ける
金(白)…かんぴょう、白ごま →体を潤してくれる、呼吸・免疫を整える
水(黒)…うなぎ、穴子、海苔 →成長を助ける

食材にはそれぞれにパワーがあります。体調を見てオリジナルの恵方巻を作るのも楽しいですね。今年の恵方巻は、ぜひ具材に注目してみてください。



結論から言うと「3歳で持ち始め、4歳できちんと持てる」がベストです。

乳幼児の食育を指導している中で、保護者の方や、先生方のお話を伺っていると、早いお子さんで2歳の時点で、すでに箸を持たせている幼稚園や保育園に出会うことがあります。

個々で成長の差があったとしても、2歳児ではまだ早いのが現実です。

赤ちゃんから、幼児の手の成長の中で、手の甲の骨がしっかり育つのが3歳です。その前に箸を持たせると、手の機能がまだ育っていない状態なので、握り箸になってしまったり、箸の指の筋肉や骨が育ちきれていないことで、正しい箸の持ち方ができないまま、頑張っって持とうとすると、その形で指が覚えてしまい、直そうとしたときには、直せなくなる場合があります。

□大事な POINT□

- ・1歳～2歳でスプーンを三点持ちでしっかり持てること
 - ・足を床にしっかりついて、背筋をのばしてすわれること
- 大人になってから食事の場で正しい箸の持ち方でお食事をするためにご家庭で参考になりましたら、幸いです。



おいしい 如意輪給食レシピ①

【 基本の味噌汁 】

あかし先生のおすすめメニュー

材料 4人分

- たまねぎ 小1個
- きゃべつ 葉2～3枚
- 油揚げ 1枚
- ごま油 小さじ1/4
- 塩 ひとつまみ
- 水 3カップ
- 味噌(米・麦合わせて) 大さじ3～4

作り方

- ① たまねぎはくし型切り、きゃべつはざく切り、油揚げはさっと熱湯にくぐらせて油抜きをして細切りをする。
- ② 温めた鍋にごま油を引き、中火で①を軽く炒め、塩を振り、蓋をして極弱火で3～5分置く。
- ③ 湯気が出て野菜から水分が出ているのを確認したら、水を加えて沸騰させ、3～5分程煮る。
- ④ 味噌を加えて火を消す。

POINT!

②の工程を「蒸し煮」といい、給食作りでも大切にしています。野菜の旨味がぐっと引き出され、一段とおいしく出来上がります。ぜひ作ってみてください！

