



2023年度
ゆらりん自由が丘保育園

2月と言えば節分ですが、注意していただきたいのが、豆類を食べるときのことです。小さく砕いた豆も気道に入ると、体内の水分で膨張し気道に詰まる可能性があります。豆類を食べるときは食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いてから飲み込むようにさせることが大切です。誤嚥に注意しつつ、節分を楽しみましょう。

保育園での取り組み

入園当初に比べ、食育等で野菜に触れる経験やクッキングを経て、食事への興味関心も増えてきました。各クラスの1年の食育の取り組みを抜粋してご紹介します。

0歳児：一人ひとりに合わせて、取り分けのお皿を用意したり、手掴み食べを促すために、りんごなどは持ちやすいようにスティック状にして提供しています。

1歳児：季節の野菜に触れたり、キャベツやほうれん草をちぎって感触や匂いを楽しみました。給食では自分で意欲的に食べられるように声掛けをしたり、スプーンですくいやすい形に切るなどの工夫をしています。

2歳児：クラスで育てたしいたけがたくさん収穫できたので、給食の汁物にいれて匂いの味覚を味わいました。食材への興味も深まってきたのか、給食の食材も見ては、「これはなに？」と聞くことが増えています。

3歳児：給食のときに確認できるように「ふぉーくのもちかた」のポスターをクラスに掲示しています。

4歳児：ピーラーなど調理器具を使い、副菜クッキングを行いました。自分で好きな量を盛ることで給食を食べることの意欲を高めました。

5歳児：食材への興味を持ってもらうためにお肉屋さんの見学に行ったり、そのお肉を使って豚汁のクッキングを行いました。お箸の練習や食事のマナーも小学校に向けて日々練習中です。

進級に向けて

残すところあと2ヶ月で、それぞれ新しい学年に進級します。幼児では、食事のマナーや姿勢を意識して給食の時間を過ごしています。

- ・足はしっかりかかとまで床につける事で、噛む力もアップします。
- ・お茶碗は持って食べることで、姿勢も崩れず、食事もおぼさずに食べられます。
- ・背筋がまっすぐになっていると胃が圧迫されずに、しっかりと消化の機能を促すことができます。



節分にはなぜ豆まきをするの？

節分は立春の前日である2月3日に行います。

春という新しい季節が来る前日に、みんなが健康で幸せに過ごせるように願って、**豆まきで悪いものを鬼に見立てて追い出します**。昔は、病気や災害など悪いものはすべて「鬼」の仕業だと考えられていたため、鬼を退治する効果があるとされる豆を投げる風習が広まりました。

また節分の日には、「恵方巻き」を食べる風習もありますが、これは「恵方巻き」が七福神にあやかって、7種類の縁起がよい食材を巻いてあるため、**「福や縁を巻き込んで食べる」**という意味があります。



おすすめレシピ♪ 厚揚げと野菜のあんかけ丼

【材料】(幼児4人分)

- ・ごはん 400g ・豚肩肉(うす切り) 120g ・厚揚げ 40g ・白菜 60g
- ・しめじ 12g しいたけ 4g ・かつお・昆布だし 80g
- ・しょうゆ 8g ・砂糖 3.2g ・ごま油 2g 片栗粉 0.8g

【作り方】

- ① 豚肩肉は食べやすい一口大に切る。厚揚げは0.5mm幅の色紙切りにする。白菜、しめじ、しいたけは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② 深手の鍋で豚肩肉を炒める。お肉が色付き全体に火が通ったら白菜、しめじしいたけ、だし汁を加えて炒め煮る。
- ③ 白菜が柔らかく煮えたら、しょうゆ、砂糖を加え味付けする。(ここで少し味が濃くても厚揚げが入ると水分が出て薄まるので大丈夫です)
- ④ 全体に味がついたら、厚揚げと風味付けのごま油を入れ崩れないように軽くかき混ぜる。
- ⑤ 厚揚げが温まったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

厚揚げで
カルシウムアップ!