



食育だより

2月号

とこちゃんおむすび保育園

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節が続きます。
あたたかい日があれば寒い日もあり、「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。
引き続き寒さに負けない元気な体づくりには栄養バランスのとれた食事が大切です。
朝食におすすめなのは温かいスープなどです。体を温めて出かけると良いですね！

2月3日は節分



節分の豆まきで使う大豆。大豆にはたんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養素があり、「畑の肉」と言われています。また、さまざまな食べ物に加工されて食べられています。

豆腐・みそ・しょうゆ・きな粉・おから・油揚げ・ゆば・高野豆腐・納豆などです。
積極的に毎日の食卓に取り入れてみましょう！

恵方巻きについて



近年は節分に恵方巻を食べる習慣がありますね。
恵方巻きは節分の日にその年の恵方（2022年は北北西）を向いて食べると良いとされています。

「福を巻き込む」という意味を込めた巻き寿司のため、七福神にあやかり7種類の具材が入った太巻きが望ましいとされています。
福やご縁を巻き込み、1年の幸せや願いが叶うように食べるため、縁が切れたり福が途切れたりしないよう、包丁で切らずに丸ごと食べると良いとされています。

ご家庭でも好きな具材を酢飯で巻いて、恵方巻を作ってみてはいかがでしょうか？

保育園おやつレシピ きなこトースト♪

香ばしくて甘いきなこトーストは、みんな大好きです♪おうちでもぜひ作ってみてください！

材料（1人食パン半分量）

食パン 2分の1枚
バター 2g
きな粉 3g
砂糖 2g

作り方♪

- ①バターを柔らかくしてきなこ・砂糖を混ぜる。
（伸ばしにくい場合は水かお湯でのばす）
- ②食パンに塗り、トースターなどでこんがり焼く。
- ③いただきます！