

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごすには食事が大切です。バランスよく色々な食品を食べるようにしましょう。



2月3日は節分です！

本来、旧暦で節分とは文字通り季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬」の前日の事を言いましたが、新暦の現在は立春の前日を節分と言うようになりました。節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い福を招きます。また数え歳の数だけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。



1月の食育の様子
七草の観察と味噌作り
をしました

七草の観察では、一つ一つ手に取り、匂いや感触を確かめました。観察した七草はおやつで七草かゆにしてみんなでおいしく食べました。

味噌作りではきりん組さんが、前日から茹でて柔らかくなった大豆を体重をかけてぎゅーっと潰し、塩麴と塩を混ぜ合わせたみそ玉を樽の中へ入れました。みんなで頑張って作った味噌の色がどう変化するか楽しみです。



今月の食育

チョコレート菓子作り



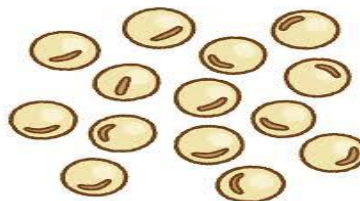
1粒に栄養がいっぱい詰まっている大豆

大豆が「畑の肉」と呼ばれている理由は、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれているからです。また、不足しがちな食物繊維・鉄・カルシウムが含まれています。

～ 豆は体に良い成分がいっぱい～

便秘解消
食物繊維

骨や歯をつくる
カルシウム



疲労回復
ビタミンB1,B2

肌がつるつるになる
イソフラボン

～ 大豆の変身～

大豆は長い期間保存が可能なので、様々な食べ物に加工されて食べられています。

