



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。かぜ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。バランスよくいろいろなものを食べるようしましょう。



節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになりました。

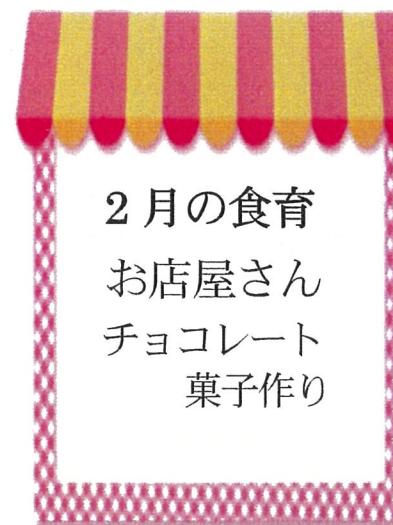
今年の方角は「南南東」



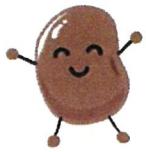
1月の食育

七草の観察・・七草の名前、由来についての話をしました。実際に七草の観察も行いました。
おやつに七草粥を食べました。

味噌作り・・毎年恒例、きりん組の味噌作り！！
材料の大豆、水を含んだ大豆等を見てたり、煮た大豆の試食もしました。その後作り方を教わり、大豆をつぶしたり、まめ玉を作ったり、全員で協力して作りました。
来年の出来上がりが楽しみです。



日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品



《栄養満点の大豆！ しっかり食べよう》

大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み畑の肉ともいわれています。また、大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや加工されることで、新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。

大豆からつくられる食べ物大集合！！

