

たねのきっちゃんから



令和3年2月

ちいさなたね保育園

2月2日は節分です。毎年2月3日が節分だと思っておりましたが、124年ぶりに2月2日になるそうです。

節分の翌日は立春で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きますので、引き続き手洗いうがいなどの予防を続けて健康管理に留意していきましょう。

今月の食育として節分のおやつは「お豆ごはんのおにぎり、小魚」を取り入れました。



～豆のお話～

毎日の食卓に必ずと言って良いほど大豆や大豆製品が使われています。納豆や煮豆など形が分かる物だけでなく、枝豆、豆乳、豆腐、醤油や味噌、きなこ、だいずもやし等様々な物に加工されて利用されています。

またお正月に食べる黒豆も大豆の種類の一つです。

たんぱく質、鉄などのミネラルがあり、成長期の子どもはもちろん、大人にも必要な栄養素が多く含まれています。

煮豆も水煮などを使うととても簡単に作れますし、納豆や豆腐など手軽に食べられる物も多いので意識して献立に取り入れられると良いですね。



～今が旬～



	選び方・保存の仕方など	主な調理方法
キャベツ	ずっしりしていて外の葉がしっかりした物 丸ごとなら日持ちが良い	サラダ・ロールキャベツ お好み焼き・炒め物など
ほうれん草	葉がきれいな緑色でハリがある物 新聞紙などに包んで保管し早めに使う	お浸し・胡麻和え ナムル・オムレツなど
国産柑橘類	皮が良く色づき、ハリのある物 皮と実の間に隙間の無い物	そのまま食べる
鰯(ブリ)	腹身…白っぽい方が脂がのっている 背身…ピンクがきれいな物 ※養殖物の方が天然物より脂がのっていて高価	刺身・鰯しゃぶ 塩焼き・照り焼き 煮つけ・ブリ大根

🏠お家で食育ワンポイント

人参や大根のヘタや葱の根など水に漬けておくと葉が伸びてきます🌱

野菜が活着している事が実感でき、伸びて行く過程を見ながら野菜を身近に感じてもらえたらと思います。