

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作つてみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

節分について



豆まきは新年に福を呼びこみ「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。※節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆の後片付けを徹底しましょう！恵方巻は節分の夜に、その年の縁起の良い方向「恵方」を向き無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は「南南東」が恵方です。保育園でも、2月3日に食育活動としておやつに恵方巻を作る様子を見た後、おいしく食べる予定です。

旬の食材



ほうれんそう

ほうれんそうの代表的な栄養素は鉄分。野菜の中でも特に多く含まれていて、血液を作るのに役立ってくれます。また、食物繊維も豊富なのでお腹の調子を整える働きも期待できます。

さば（マサバ）

スーパーで売られている最もボリューマーなマサバは冬の時期が旬で、脂がたっぷりとのっています。さばなどの青魚には、コレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

レモン

言わずもがな、ビタミンCの宝庫のレモン。体調を崩しやすいこの時期は、輪切りにしたレモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」で風邪を予防するのがおすすめです。



1月の食育活動

「七草がゆ」



1月7日は七草でした。保育園でも春の七草についてお話を聞きました。本物の七草に触って、においをかい・・・。「おなかが元気になりますように」とおやつの時間に七草がゆを食べましたよ！

