

保育室ひかり 食育だより

2月

立春と迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
温かい食べ物、スープ・汁物はお腹に入れると体がポカポカしてきます。
引き続き、感染予防策「手洗い・うがい」はしっかり行い、2月も元気に過ごしましょう～。

○2月3日「節分」 鬼は外！ 福は内！

☆節分の豆まき

季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、
福を呼び込むために行います。

鬼をやっつけるために大きな豆として使われるのが「大豆」です。給食では、「ポークビーンズ」を提供



食育のようす

乾物を戻す

1月の食育活動は、乾物に触れました。

高野豆腐、切り干し大根、わかめがどうやってできているかお話をすると興味津々で「へー」と言いながら真剣に聞いていました。切り干し大根は以前収穫体験でとった大根を思い出し、より興味を示していました。お話を聞いた後は、実際に触れて乾物の戻す前後を観察しました。「においしてきた」「やわらかくなった」と驚きと発見を感じていました。おやつに、わかめおにぎりと切り干し大根の煮物ができると、あっという間に食べ終わり、中にはもっとほしいと涙をみせるお子さんもいましたよ！



今月の食育活動予定/行事食(ポークビーンズ、手作りポーロ)