

2月



R5. 2. 14 千代田幼稚園

2月は1年の中で1番寒い月です。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすくなりますが、晴れている日は外で遊んで、太陽の光を浴びて元気に過ごしましょう。



<給食目標>
食べる力を育てよう



(配慮事項)

- 食べるときに正しい姿勢になるように配慮する。
- 子ども達が食べる意欲をもてるよう声かけする。

(食育目標)

「自分の口に合った一口量」を覚えて、正しい食べ方を身につける。

人間は本来、目や唇で食べ物の食感、温度、形状などを把握し、口の中に入れて大丈夫なものか判断し、自分の口で処理できるものだけを口に入れるものです。こういう判断力は幼少期に身に付け、一生続くといわれます。乳幼児期に「自分の口に合った一口量」を覚えることは誤嚥・窒息予防のためにもとても重要です。

●誤嚥や窒息予防の3つの習慣●

1. 一口大はやめましょう。

子ども達が食べやすい大きさの食品を選んだり、一口大に切って提供していることがありますが、咀嚼力や飲み込む機能には年齢差や個人差があり、よかれと思って一口大にすると誤嚥や窒息につながる場合があります。

提供する食べ物の大きさについての配慮

- ①乳前歯が生えてきたら、一口では放り込めない大きさの食べ物を1食に1品は用意して「前歯かぶり」の習慣を身に付ける。
- ②「前歯かぶり」の習慣がない子どもには、一口大の食べ物は与えない。やむなく与える場合には、1/4程度にカットする。
- ③保護者や保育者が前歯でかじり取るお手本を見せてまねをさせる。

2. 足底の着く椅子か正座で食べましょう。

姿勢が悪いと噛む力が2割近く減少します。また、噛む力が弱くなるので、唾液量が減少します。

3. 水やお茶は食後にとるようにしましょう。

●行事クイズ(正解はプリント右下です)

第一問

節分の時に煎った大豆をまきます。煎った大豆をまく「豆まき」は奈良時代に中国から伝わりました。節分の時の「煎った大豆」は他の名前と呼ばれることがあります。次のどの呼び方でしょう。

- ①鬼豆(おにまめ)
- ②福豆(ふくまめ)
- ③魔よけ豆(まよけまめ)

第二問

節分の日に魔よけとして、柊(ひいらぎ)の小枝に、ある魚の頭を刺して玄関先におきます。どんな魚の頭を刺して、魔よけをしているのでしょうか？

- ①鯖(さば) ②鰯(いわし) ③うなぎ

バナナマフィン

(13日のおやつで提供しました。)

〈材料4人分〉

バナナ…70g レモン汁…小さじ1(5g)
上新粉…70g
ベーキングパウダー…小さじ 1/2(2g)
豆乳…80g 油…大さじ1と 1/3(16g)
砂糖…大さじ2(18g) 塩…少々

〈作り方〉

- ①バナナはフォークなどでつぶし、レモン汁をかけておく。
- ②上新粉・ベーキングパウダー・豆乳を混ぜ、①に加える。
- ③油・砂糖・塩を混ぜ、②を加える。型に入れ、170℃のオーブンで約20分焼く。



2月3日(金)の給食



2月3日(金)の給食は、麦ごはん、豚肉のプルコギ、中華スープ、節分デザート、牛乳でした。

節分デザートは、カステラに顔を描いて、スナック菓子をツノに見立てた鬼カステラでした。顔はチョコパンの代わりにチョコレート風味のマーシャルビーンズで描きました。子どもたちも喜んで食べていました！

★栄養満点の大豆★

節分の豆まきに落花生を使う地方もありますが、一般的には炒った大豆を使用します。大豆は味噌や醤油などの調味料や精進料理・大豆加工品など様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一、肉に匹敵する良質のたんぱく質を含み、その他にも体にいい成分が含まれています。

レシチン

動脈硬化予防、コレステロールの低下作用、記憶力UP

大豆タンパク

良質なタンパク質、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果

オリゴ糖

腸内の善玉菌のえさとなる、整腸作用

サポニン、リノール酸

コレステロールの低下作用、肥満の予防と解消

イソフラボン

女性ホルモンと似た作用を示す、骨粗しょう症予防、抗酸化作用