



# 食育だより

この時期は、一年で最も寒いと言われてますが今年は暖冬です。  
皆さん、朝晩の寒暖差で風邪など引いていませんか？  
しっかりと食事を摂りインフルエンザ対策も忘れずに過ごしましょう。



- 1、睡眠を十分にとる。
- 2、身体をあたためて安静にする。
- 3、栄養のあるものを食べる。

**\*「良く寝て・良く食べて・ゆっくり休む」\***

特に栄養のあるものを積極的にとること。  
ビタミンやミネラル・良質のタンパク質(果汁100%のジュース・果物の缶詰・野菜を含んだ鍋料理)

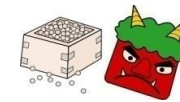
- ◎引きはじめの身体は、風邪のウィルスとの闘いで免疫力が低下しています。  
それを補うために栄養を摂取してあげること風邪の治りも早くなります。
- \* 免疫力を高めるには・・・「乳酸菌の摂取 : ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ等々」

- ◎発熱したとき・・・
- \* 脱水症状を防ぐために「経口補水液 ・ スポーツドリンク」を摂取。
  - \* 胃にもやさしい「おかゆ ・ 雑炊」で栄養補給。

## ☆身体を温める「生姜汁」の簡単な作り方

- ・生姜 5g (市販のチューブなら4cm位)
- ・蜂蜜 15g
- ・黒糖 5g
- ・お湯 180ml

\* 左記の材料を湯呑に入れてお湯を注いで出来上がり(お湯はぬるめが良い)



「節分」・・・立春の前日

豆に宿った穀物の霊の力で鬼を払う事が出来ると考えられ、炒った豆を「鬼は外」「福は内」と大きな声を掛けながら豆をまく。

\* 豆を自分の年齢と同じ数を食べて無病息災を祈る。

鬼が嫌う鰯の頭を焼いたものを柗の枝に刺して飾ります。  
\* (鰯の匂いと、柗の葉にあるトゲで鬼が入ってこれない)

中国から伝わった「鬼やらいからきており、病気や災害の象徴である鬼を追い払う行事で、公の儀式として旧暦の大晦日に行われていました。

\* 旧暦では・・・立春(新年) \* 節分(大晦日)

知っていますか？  
イワシの栄養・・・

イワシは栄養価の高い魚です。  
DHAやEPAを豊富に含み、血液の流れを良くする働きで血圧を下げる効果と、更には脳の活性化にも役立ち認知機能の改善にも効果があると言われています。  
また、イワシにはカルシウムやビタミンB2も多く含んでおり食品の中でも優等生といえる魚でもあります。

☆イワシの代表的な加工食品・・・① オイルサーディン ② アンチョビー

ご家庭で調理する時は、一匹丸ごと圧力鍋で煮込むと骨まで柔らかく美味しく食べれます。  
\* 新鮮なイワシの選び方・・・目が黒く済んでいる (赤く変色している・・・鮮度が落ちる)



～ 恵方巻きとは？ ～



大阪が発祥・・・1977年、海苔業界による街頭イベント「海苔祭り」が道頓堀で開催され、節分の丸かぶりを取り入れた「巻き寿司早食い競争」が全国に知れ渡った。  
また、水商売では2月が一年で一番暇な月であったためにその奇策ではとも・・・？

☆「恵方巻きの食べ方」

- ① 恵方を向いて食べる。
- ② 黙って食べる。
- ③ 一気に食べる。





# おもちつき大会



= 年長さん全員で餅つき =

見る物、触れる物、食べる事、そして体験すること！  
その全てが初めての子どもたちも居ました。  
「ハンマー！」・ん？「杵って言うんだよ！」  
「石のお皿！」・ん？「石臼って言うんだよ！」  
みんなで順番にお餅つきを楽しんでいました。



初めて食べる蒸した餅米！  
「美味しい〜」

「いつも食べてるお米と違う！」  
「お餅用のお米だ〜」



「むっちゃうまい！」  
「最高！」  
上手にお餅つけたね！



「美味しい〜」  
「何で美味しいんだろう？」  
「だって、みんなで作ったもん」



女の子も凄  
上手だね〜

「よしよー よしよー」  
お友達からの声援でパワー全開！思わず力が入ります。  
杵の使い方がナカナカどうして！…うまいね！  
さすが！…男の子だな！

杵がちょっぴり  
重たいのかな？  
でも最後まで頑張ったね

