



## 給食だより



野のはな保育園

2月といえば『節分』です。節分とは、立春の前日のことをいい、暦の上で冬から春に改まる日を意味します。今年は2月2日です。この季節の変わり目に体調を崩したりすることが多いため、邪気や病魔を追い払う習慣として、「福は内！鬼は外！」の豆まきが行われたようです。普段から主食・主菜・副菜をしっかり食べ、風邪に負けない強い身体作りを心がけましょう。

今月の調理保育は、味噌づくりを予定しています。軟らかく煮た大豆をつぶして、米麴と塩を混ぜ合わせて1年じっくり発酵・熟成させてから食べます。また、幼児クラスが、先月漬けたたくあん漬けができあがります。給食の時に少しずつ食べていきたいと思います。

### 【子ども時代の嗜好と食習慣が生涯の健康へ】

健康に影響がないのであれば、嫌いな食べ物が沢山あってもよいかというと、そういう訳ではありません。人間はその地域で捕れたものや、その国の気候風土の中で栽培した作物を食べることで最も健康な生活を送れるよう、からだの仕組みを進化させてきました。日本は、米を主食とし野菜たっぷりの主菜・副菜と汁物を添えた「日本型の食事」が伝わっており、日本人に最も適しています。そして、「日本型の食事」は世界で最もバランスの摂れた食事スタイルでもあります。

また、ごはんを食べたらおかずというように、おかずの味をごはんで調節(口中調味)しながら食べる食べ方は日本特有のもので、「口中調味」することにより、濃い味に慣れないようにできる上、脳を使うことにもなります。最近、1品ずつ食べていく「ばっかり食べ」が増えてきているのは、食の欧米化の影響も考えられます。生涯の健康を築く上で、「日本型の食事」を見直し、子ども時代から嗜好と食習慣を育てることが大切です。



鮭 めかじき はまち さば たら わかさぎ ぶり  
はっさく りんご みかん ブロッコリー きゃべつ 大根  
ねぎ 白菜 ごぼう れんこん 小松菜 さつま芋 里芋  
ほうれん草

### 【保育園の簡単レシピ】

厚揚げ根菜ごまみそ煮 (分量) 子ども4人分

材料	分量	材料	分量	作り方
生揚げ	1枚	なたね油	適量	①椎茸は水でもどし適当な大ききき切る。こんにゃくは、適当な大きさにちぎり下茹でする。 ②長芋、人参、ごぼうは皮を剥いて乱切りする。生揚げも適当な大きさに切り、さっと茹でて油抜きをする。③油で野菜を炒め、浸るくらいの水分を加え煮る。 ④根菜が軟らかくなったら、こんにゃく、生揚げを加え味付けをし味が染み込むまで煮る。
長芋	1/4個	しょうが汁	適量	
ごぼう	1/3本	みそ	小匙2	
こんにゃく	1/4枚	本みりん	小匙1弱	
干し椎茸	2枚	すりごま	小匙1	
人参	1/3本	片栗粉	小匙1	

※2・3月の献立は、なのはな組のリクエストメニューから出来ています。

