



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。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。今年も鬼打ち豆や鰯の試食や、午後のおやつに恵方巻きも用意しています。

今月の幼児クラスの調理保育は、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。現在、給食で使用している味噌は、昨年3月に卒園したなのはな組が仕込んだものです。美味しい味噌に仕上がりました。

【食べ物を好きになる仕組み～五感を大切に～】

好きな食べ物を増やしていくには、第一に美味しい食事を用意すること。旬な食材を使い、色よく形よく、おいしく、香りよく調理して、五感情報を持った食事になるよう努めましょう。そして、第二に食事の場の雰囲気大切です。食事をしながら食材の五感情報を脳に記憶していきますが、その場の雰囲気も目や耳から入ってきて五感情報に結び付いて一緒に記憶されていきます。家族や友達の楽しい食事、遠足やお弁当などの楽しい情報。さらに大人がおいしそうに食べることや言葉かけも重要です。誰かが「おいしそう」というだけで、食べ物はとても美味しく感じられるようになります。子どもが食べ物を好きになるためには、その食べ物にプラスの情報を繋げることが大切です。具体的には、「自分と関わりがあること」「楽しいこと」が子どもにとって嗜好を判断するプラスの情報になります。食に関する前向きな体験をしたり、食事を楽しむ時間によって、その食べ物の五感情報（言葉、色や形、匂い、食感、味など）にプラスの体験や情報をリンクさせることができれば、脳がその食べ物を好きと判断するようになります。ご家庭でもぜひ、ご家族一緒に楽しい食の経験や食事時間を過ごせるとよいです。



【リクエスト献立について】

2・3月の献立は、なのはな組のリクエスト献立になります。4年間の保育園生活で、何度も食べた給食メニューの中から、食べたいメニューを挙げてもらいました。かわいい梅みそ焼きや、かじきの唐揚げ玉ねぎソース、ぶりの照り焼きや人参フライ、ブロッコリー揚げ、二色変わり漬けなど、魚や野菜のメニューがたくさん挙がりました。和食や魚料理、野菜料理を大切にしたいと、想いを込めて毎月献立を作成してきました。子ども達に想いが伝わっているんだなと嬉しく思いました。2・3月の献立に、子ども達の希望をできる限り組み込んでいきたいと思えます。

【保育園の人気メニュー】

かわいい梅みそ焼き 子ども4人分

材料	分量	作り方
かわいい切り身	4枚	①かわいいは酒と塩で下味を付ける。 ②梅干しは種を除いて実を叩き、味噌とみりんを混ぜる。 ①のかわいいに混ぜて30分漬ける。 ③②のかわいいをグリルで焼く。
酒/塩	小匙1/一つまみ	
梅干し	5g	
味噌	5g	
みりん	3g	
なたね油	適量	

【食育活動の一コマ】



もちつき大会