



# 栄養だより

東野川保育園みんなの家  
令和4年 1月

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い日は続きますね。乾燥したこの時期は、インフルエンザ等の感染症も流行り体調を崩しやすくなります。遊んだあとはしっかり手洗い、うがいをするのが肝心です。また、毎日の食事で免疫力を高めウイルスや、ばい菌に負けない身体を作りましょう。



旧暦では2月4日の立春が春の始まりとされ、立春の前日である節分にはその年の「無病息災」を祈って豆まきなどをし、新しい年の厄を祓います。

## 豆まき

豆まきは季節の変わり目におきやすい体調不良(鬼)を払い、福を呼び込むために行います。「鬼は外、福は内」の掛け声で家の中や外に豆をまきます。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使用します。炒った豆は邪気を祓った豆なので「福豆」と呼び、豆まきの後に福豆を食べる事は「福」を身体に入れる事で一年の健康を願う」という意味があります！



## 恵方巻き

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」と言い、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると縁起が良いとされています。恵方巻は、切らずにそのままかぶりつきます。切らない事で、幸運を一気に取り込むという意味があるそうです！今年の恵方は北北西です！給食でも幼児クラスは恵方巻きを提供しますので楽しみにしてください。(乳児クラスは太巻き風おにぎりで提供予定です)



## 《栄養がたっぷりの冬野菜》

大根・かぶ・白菜・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜にはビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。また、ごぼうやれんこん等は食物繊維を多く含み、お通じを良くします。鍋やスープにするとかさが減り、野菜をたくさん食べられるだけでなく、身体も温まりますね。野菜だけでなく、炭水化物やたんぱく質、果物や乳製品、発酵食品など色々な食材をバランス良く食べて元気な身体で過ごしましょう！！



## 〈保育園メニュー〉 ツナカレー 子ども2人分

- |         |      |   |
|---------|------|---|
| ・ご飯     | 200g | 〈作り方〉   |
| ・ツナ(水煮) | 40g  | ① ジャガイモは皮を剥き一口大に切る。人参、玉ねぎも皮を剥き人参はいちょう切り、玉ねぎは5mm幅にスライスする |
| ・じゃが芋   | 25g  | ② 鍋に油を熱し、①の野菜を入れて炒める。3分程炒めたら水を入れ野菜が柔らかくなるまで煮込む          |
| ・人参     | 10g  | ③ 野菜が柔らかくなったら水分を切ったツナ缶とカレールウを入れさらに煮込む                   |
| ・玉ねぎ    | 20g  | ④ 片栗粉でとろみをつけてごはんと一緒に皿に盛り付けて完成！                          |
| ・サラダ油   | 2g   |   |
| ・カレールウ  | 14g  |   |
| ・片栗粉    | 4g   |   |

