

☆Kitchen letter☆

H31年2月 栄養士 中山 綾佳

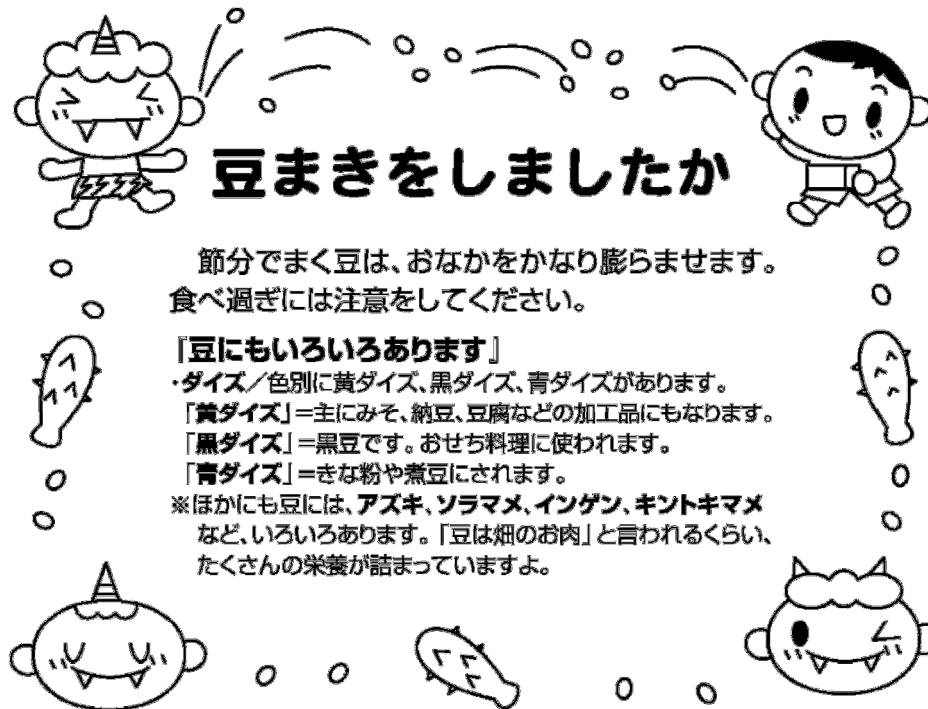
2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際には是非、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものです。

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をお腹に入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープや味噌汁など、温かい汁物は、お腹の中から体中を温めてくれますよ。

やけどに注意

冬にはやけどをしてしまう熱いものが子どもの身のまわりに増えます。沸きたてのやかん、お味噌汁、カップラーメン、スープなどに気をつけてあげてください。



節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

【豆にもいろいろあります】

- ・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- 「黄ダイズ」=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「黒ダイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「青ダイズ」=きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

