



げんきっ子だより

令和6年2月



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。

体調を崩しやすい季節なので、毎日の食事で栄養のあるものをしっかりととり、病気への抵抗力をつけましょう。

今が旬の食材！

キャベツ ごぼう なのはな
大根 白菜 ブロccoliリー
デコボン さわら のり など

福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

よくかむための言葉かけ

「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？ どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。

豆乳プリン・いちごソースかけ

調理員さん考案のレシピです。
ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では、2月14日（水）に提供します。

◆材料（作りやすい分量：約5人分）

- 調整豆乳 375ml
- アガー（海藻やマメ科の種子の抽出物を混ぜ合わせて作られた凝固剤の一種） 9g
- 砂糖 30g
- いちごジャム 50g
- 水 大さじ1程度

◆作り方

- ①アガーと砂糖は混ぜておく。
- ②鍋に常温の豆乳を入れ、①を少しずつ振り入れながらその都度混ぜる。中火にかけ、ゴムベラなどでかき混ぜながら沸騰させる。90℃くらいで約1分間加熱してしっかり煮溶かす。
- ③水でぬらしたバットなどに流し入れ冷やし固める。
- ④（いちごソースを作る）
鍋にいちごジャムと水を入れ、加熱しながらペースト状にする。
- ⑤冷やし固まった③を一口大の角切りにして④のソースをかける。