



令和6年2月1日発行 小岩園 調理師 藤川杏珠 (ご)

### おやつ役割って??

子どもたちはおやつ時間が大好きです。おやつは、子どもたちにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな体に対して沢山のエネルギーが必要ですが、胃袋が小さく、一度に沢山食べられないので、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもたちにとっておやつは大切な食事と考えましょう!

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。寒い季節が続く中で、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。2月と言えば、節分の季節です。楽しく豆まきをして大豆のお話をしながら、食の大切さについても触れていきたいと思えます。

### ふゆやさいくいざ

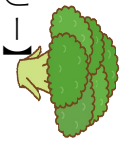
つぎのやさしいは、ふゆにおおくとれるやさしいです。

いろいろの濃い(こい) やさしいには●、いろいろのうすいやさしいには○のしるしをつけましょう。

【あおねぎ】



【ぶろっこりー】



【だいこん】



【にんじん】



【ほうれんそ】



【ごぼう】



### 亀どんさんの様子

お給食のおかわりをたくさんしているのがなんと!たんぼ組の子どもたち。スプーンとフォークを上手に使って食べる事もできるようになり「おいしい!」と嬉しそうに食べています。ひまわり、にじ、おそら、たいよう組の子どもたちは、食器をちゃんと持って姿勢よく食べられるようになりました。

鎌田(すいか)

### 福を呼ぶ豆まき

春が始まる前日のことを「節分」と呼んでいます。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があるのだそう。豆まきの「大豆」は「畑の肉」と呼ばれており、体に必要なタンパク質や脂質をたくさん含み栄養価が高い食材なので鬼を追い出すパワープラワーがいっぱい詰まっていますよ。

大豆から作られる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。他にも大豆を加工してできる食べ物は沢山あります。保育園では2日の日に豆腐の味噌汁を食べます。

こたえ : あおねぎ、ほうれんそ、ぶろっこりー、にんじん

ごぼう : 《いそやいすらのらひ》○

●