



食育だより



吉岡町第四保育園 食育だより 2月号

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。

2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう♪



季節の野菜 大根



旬である冬場の大根は、大きく、みずみずしくて絶品です。

大根の根の部分は「上部」「中央部」「下部」と3つに分けることができます。先端の「下の部分」、葉に近い「上の部分」、その真ん中の「中央部分」に分けます。先端の方が辛く、上にいくほど甘くなります。

・下の部分

辛味が強く繊維もしっかりため、水分が上部に比べると若干少なくなります。

お味噌汁の具や漬け物にするのがおすすめです。

・中央部分

真ん中の真っ白い部分は、水分をたっぷり含んで、辛味が少なく固いので煮物に。辛味と甘みのバランスが絶妙な部位です。煮物にすると味がしみ込んで大変おいしい部分です。おでんなどに適しています

・上の部分

甘さは3つにわけた中で一番甘い部分です。大根おろしやサラダなど生食に最適です。



2月3日は節分



昔から豆には、鬼などの悪いもの追い出したり退治したりする効果があるといわれてきました。

鬼は災いのもとと考えられていたため、豆をまくことで鬼を撃退しようとしたわけです。

節分と言えば、恵方巻き！



7種類の縁起がよい食材を巻く「恵方巻き」。

恵方巻きには「福や縁を巻き込んで食べる」という意味があります。包丁などでカットせず1本丸ごと食べる理由は、幸福や商売繁盛を一気にいただくからだといわれています。

保育園では、恵方巻に見立てた恵方巻ロールパンを提供します🍞

2023年の恵方は「南南東」です🎵



春の訪れを告げるフキノトウ

春先になるとひょっこり芽を出すフキノトウ。子どもたちがいち早く見つけて報告に来てくれます。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦く子どもたちはあまり好きではないようです。しかし、春の訪れを知らせてくれるフキノトウを、給食では「春の食べ物」として子どもたちに伝えたいと思っています。大きくなったときに春の思い出のひとつに残るよう、ぜひご家庭でも食卓に登場させてほしい食材です。

