

2月 給食たより

2025年度

さんいく保育園 有明
管理栄養士

2月3日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。朝からしっかりと食事をとり、体の中から温まりましょう。

2月の食育の予定

- 【魚屋さんがさんいく保育園有明にやってくる！】（19日 木曜日）
乳児クラス:魚を触ってみよう！ 幼児クラス:魚の解体ショー
- 【うさぎ】クッキング「クッキーを作ろう」（13日 金曜日）
豆腐を知ろう！（17日 火曜日）
- 【ひつじ・ろば】小松菜とほうれん草を比べてみよう！（5日 木曜日）
- 【はと】食事マナーを身に着けよう☆（6日 金曜日）

食育通信～1月の食育のご紹介～

【1月7日 七草を知ろう！】
あひる組・ひつじ組・ろば組



1年健康に過ごせますようにの意味を込めて食べる「七草がゆ」。
あひる組、ろば組、ひつじ組では触れて・見て七草を知ることができました！すずな(かぶ)とすずしろ(大根)は知ってる野菜！と子どもたちから人気でした♡

【1月22日 カレーを作ろう！】
はと組クッキング



野菜を洗って、皮をむいて、切って、炒めて、煮て、味付けをする。全ての工程をはと組のみんなで力を合わせて行いました！保育園で包丁を使ったクッキングは今回で2回目。とっても上手に使えるようになっていきます☆頑張って作り上げたカレーはとってもおいしく出来ました！

知っていますか？ 三色食品群

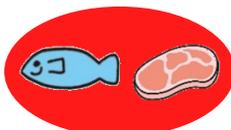
1月にろば組とはと組で「三色食品群」についての食育を行いました。
食べ物が体の中でどのような働きをするかによって大きく3種類（三色）に分けて表したものが「三色食品群」です。

エネルギーのもとになる



米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
Q. カレーライスの材料の中の黄色は？
正解は…ごはん、じゃがいも、油、カレールウ

体をつくるもとになる



肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など
Q. カレーライスの材料の中の赤色は？
正解は…豚肉などの肉類

体の調子を整えるもとになる



野菜、果物、きのこ類など
Q. カレーライスの材料の中の緑色は？
正解は…人参、玉ねぎなどの野菜

※献立の中に含まれる食材がこの3つのグループからバランス良く選べていれば、その献立は「栄養バランスが良い」と言えます！！
保育園の献立表も使用食材を3つの食品群に分けて記載しています。
ぜひご家庭でも栄養バランスの良い食事づくりの参考になさってください。

2月3日は節分

2月3日は節分です。暦の上では春が「立春」の前日
「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて、
悪いものを追い払う行事です。

★節分に欠かせない大豆ですが、乳幼児にとっては注意が必要な食べ物です★
奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が未発達な子どもは、乾いた豆を誤って気管に吸い込み、窒息などを引き起こすリスクがあります。
消費者庁からも、「5歳以下の子どもには、硬い豆やナッツ類は食べさせないように」と注意喚起がなされています。

【園での対応】安全を最優先し、節分当日は「大豆そのもの」は提供せず、
やわらかく煮たお豆や、大豆製品(豆腐や納豆など)を使ったメニューを取り入れます。
【ご家庭でも】豆まきをする際は、個包装のまま投げたり、落花生などの殻がついたものまたは新聞紙を丸めた「豆」を使うなど、お子さまが拾って口に入れないよう十分お気をつけください。

