



2月の給食だよ

親隣館保育園

R.5

作成者 菊地 瞳

もうすぐ立春です。暦の上では春ですが、一年の中で最も気温が低く体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて元気に冬を乗り越えましょう。

1月の食育のようす



く魚と野菜を知ろう! > ほし、ひかり組が参加しました。
 魚と野菜にはどんないいことがあるのかをお話しました。
 魚にはたくさんのカルシウムが入っている。そのカルシウムとは骨や歯などを丈夫にする力があります。
 野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が入っています。
 ビタミンはごはんなどに含まれる栄養の手助けをしてくれます。
 ミネラルは体を丈夫にする力があります。
 食物繊維は食べた物を体の外に出す手助けをしてくれます。
 魚の話では子ども達に切った状態でいつも給食に出しているの今回も七か八かの魚を写真で見せてクイズ形式でおこないました。
 どの魚も色のちがいが特徴を子ども達なりにおぼえていてまだいはいは寿命が20~40年と暮らしているくらい大きい魚でそのことにも覚えをくれました。いわし、ししゃもが一番カルシウムが摂れるのでオススメです。
 他にもどんな魚の話をしたのか子ども達に聞いてみて下さいね。
 野菜では葉、はからを見せてクイズ形式でおこないました。
 育てたことがある野菜も出てきて正解した里芋葉が多かったです。
 重さ、太さ、へた、皮などの特徴が違います。
 皮には栄養があるので皮をむかずに食べることをオススメします。
 風邪予防やおなかの調子を整えてくれる野菜もあるの?
 積極的に摂るとよいですね。

節分



冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日です。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払う意味で「豆まき」を行います。一舟袋夕には「福は内・鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齒令の数だけ豆を食べることで厄除けをします。

またこの日に「恵方巻」を吉方(2023年は南南東)を向いて食べると縁起がよいとされています。

知って得する
 栄養素のはなし
 エネルギー

炭水化物
 食パン1枚(60kcal)

脳や内臓を動かしたり、運動したりするにはエネルギーが必要です。食べ物に含まれる炭水化物と脂質、たんぱく質からエネルギーを摂取しますが摂取量と消費量のバランスが崩れた生活が続くと、肥満ややせ、生活習慣病などの原因になってしまいます。

幼児期に必要なエネルギー摂取量の目安は1歳半~2歳で男性 950kcal
 女性 900kcal
 3歳~5歳で男性 1300kcal
 女性 1250kcal

卵1個 80kcal
 たんぱく質

油大さじ
 120kcal
 脂質