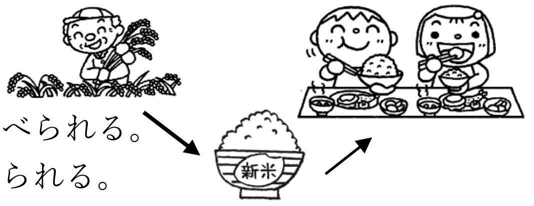
2月の食育だより

地産地消を知り、感謝して食べましょう

地域で採れた野菜を食べよう

「地産地消」とは、地域で生産された農産物を、その地域で消費する取り組みのことを言います。

地産地消のメリットは、



１.採れたての新鮮で栄養豊富な食材が食べられる。

２.生産者がわかり、安全で安心して食べられる。

３.遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき自然にも優しく値段も安い。

４.食材を通して季節を感じることができる。

お子様と一緒にお買い物に行った際には、地域の野菜を購入し料理をしてみてはいかがですか？

食べ物に感謝しましょう

食事に欠かせないあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」。この挨拶には、意味があります。私たちが食べるものは、もとをたどればすべて命あるものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる)、めぐみや私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。「ごちそうさま」は昔、お客様をもてなす時、家の人はいろんなところを歩き回って材料を探し求め、時には命がけで食べ物を取らないといけない事もありました。その苦労や作ってくれた人、食事ができることなど、人に感謝の気持ちを伝えるあいさつです。赤ちゃんには意味が分からないかもしれませんが、小さい時からあいさつの習慣を身につけましょう。

社会福祉法人　作陽保育園
令和７年１月24日発行

大豆のちから

大豆にはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けないぐらいの良質のたんぱく質を含み「畑の肉」とも言われています。その他にも、鉄、カルシウム、食物繊維などを含み、自然のバランス栄養食です。また、大豆は魔除けや霊力をもつと言われていて、豆まきにも使われています。大豆からできているものには、枝豆、もやし、豆腐、納豆、しょうゆ、みそ等があります。大豆製品を食べて、心もからだも元気に過ごしましょう。

今が旬：だいこん

数多く種類のある大根の中でも、一般的によく知られているのは青首大根です。この時期は特に甘味が強くおいしく食べられます。すりおろして食べるときには、よく洗って皮ごと食べる直前にすりおろすとビタミンＣの損失を防げます。大根の根の部分は、でんぷんの消化を助ける酸素成分を含み、葉は粘膜を強くするビタミンや、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ましょう。

チャイルドクッキング

【緑組】：7日（金）みそづくり

・一晩水に浸した大豆を煮て、酒粕、塩、米麹を混ぜ、機械でミンチにします。これを丸めて樽に投げつけ空気を抜き、8カ月～9ヵ月寝かせます。11月ごろにはおいしい味噌が出来上がる予定です。

【白組】：17日（月）豆腐づくり
18日（火）豆腐のみそ汁

・大豆を水にひたしてから作ります。水に浸した大豆はどうなっているかな？大豆をミキサーにかけたり、こしたりして、最後は、にがりを入れて箱に流して固めます。出来た豆腐は、19日のクッキングで味噌汁を作ります。お楽しみに！

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
※爪は、短く切ってきて下さい。

日本各地の郷土料理
～北海道：美唄(びばい)の鶏飯～

北海道の美唄市は明治時代から開拓が行われ、農場主の中村豊次郎が、稲作が軌道にのるまでの期間、小作人たちの家計と健康を気遣い、つがいの鶏を与えて養鶏を奨励しました。開拓民たちは、粟やきびを主食とし、石狩川の氾濫や豪雪に苦しみながら開拓を続けました。大正時代に入りお米がとれるようになると、遠方からの客人をもてなすために、当時貴重であった鶏を米と一緒に炊いてもてなしたのが始まりと言われています。現在でも昔ながらの伝統を受け継ぎ、「とりめし弁当」を作り普及活動を行っているそうです。

保育園では、19日の食育の日の給食で

ツナと大根葉のおにぎり

材料（子ども6人分）

・米・・・・・・　２合
・ツナ・・・・・　90ｇ
・大根の葉・・・　30g
・油・・・・・・・少々

A ｛・しょうゆ・・・９ｇ
　　・砂糖・・・・・８ｇ

作り方

1. お米は水で洗って分量の水を入れて炊く。
2. 大根の葉は、みじん切りにする
3. ツナと大根の葉を油で炒め、A を加える。（大根の葉を茹でて水を切り、ツナと A を混ぜてもよい）
4. 炊きあがったご飯に３を混ぜ、食べやすい大きさに握って出来上がり。

※大根の葉には、ビタミン A、ビタミン C を多く含み、
　カルシウムは、ほうれん草の５倍も含まれています。