食育だより　2月　令和６年

２月４日に立春を迎え、暦の上では春が始まりますね。暦の上では春でも、２月は１年で１番寒い時期でもあります。そして、この時期は緑黄色野菜が旬を迎えます。栄養豊富な旬の食材を食べて、寒さを乗り切りましょう。

節分

節分は本来、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節を分ける」節目となる日です。現在では、立春の前日を節分として、その風習が伝承されています。保育所（園）・こども園でも、節分の豆まきや節分にちなんだ行事食を提供します。

※豆巻きの炒り大豆に注意！

消費者庁から「５歳以下の子どもには硬い豆やナッツ類を食べさせない」と注意喚起がされています。豆まきなどで使用する炒り大豆の使用についてはご家庭でも十分注意しましょう。

伝統的な保存食「乾物」

乾物は乾燥させる前よりも栄養やうま味、甘味などが増え、様々な料理をおいしくします。また、常温で日持ちするので、いざという時の非常食としても役立ちます。日頃から常備しておき、毎日の食事に活用していきましょう。

例えば

- **切干大根・・食物繊維・カルシウム・鉄などの栄養素がアップ**
- **干ししいたけ・・太陽をあびて、ビタミンＤが増えます**
- **干し芋・・生で食べるより、より甘味を感じます**

野菜・きのこ・豆類	海藻・小魚	その他

冬が旬の野菜　＜ほうれん草＞

ほうれん草は寒くになるにつれて、寒さから身を守るため糖分を増すので甘味が増します。また、ほうれん草はβーカロテンやビタミンＣなどが豊富に含まれています。

１年中出回っているほうれん草ですが、夏に収穫したものと冬に収穫したものでは、ビタミンＣの量が３倍になると言われます。

保育所（園）・こども園ではほうれん草を使った「ポパイサラダ」や「ほうれん草蒸しパン」などで使っています。

【フルーツヨーグルト】
旬の果物とヨーグルトで、免疫力アップ！
缶詰を使用する場合は、シロップを少量使うことで、砂糖不使用でも十分な甘さになります。
※その他に、市販のお菓子では鉄やカルシウムが強化されたものもおすすめです！

手軽に！おすすめおやつ

★食事で不足する栄養素をおやつで積極的に補いましょう。

ごはんをしっかり食べよう

ごはん食は昔から日本人が食べてきた伝統的な食事スタイルです。保育所（園）・こども園でのごはんの目安量は、３歳以上児で１００～１２０ｇとしています。

ごはんをしっかり食べることは、肥満や生活習慣病予防にもつながりますので、成長に必要な適正量を食べるようにしましょう。

ごはんをしっかり食べると？

→　食事全体のエネルギー調整が出来やすくなり、肥満を予防します。

→　幼児期の肥満は思春期肥満へ、そして成人肥満につながる場合があります。

①おやつを食べ過ぎない

パンや麺に比べると、粒のまま食べるごはんは消化・吸収がゆっくりで腹持ちがよく、３回の食事にしっかりごはんを食べることによって、食事間のおやつの食べ過ぎ予防につながります。

②油や塩分を摂りすぎない

ごはんを少量にしその分おかずを多く食べてしまうと、おかずの調理に使っている油や塩分の摂りすぎにつながります。ごはんとおかずをバランスよく食べる習慣にしましょう。

※地元でとれたお米を消費することで「地産地消」へもつながります※