



令和5年 2月

2月に入りますます寒さが増してきましたね。一年の中でも一番寒い季節となりますが、2月4日は「立春」で、暦の上では春となります。まだまだ寒い日が続きますが、風邪やウイルスの流行に注意し、栄養バランスの取れた食事と規則正しい生活で元気に過ごしましょう！

福 今月の食育目標 いのちをいただくということを知ろう 福

皆さんは食事の際に何気なく「いただきます」「ごちそうさま」と言っていますか？

「いただきます」は私たちが生きていくための命をくれた動物や植物など食材への感謝を示します。また、それらを育て作ってくれた人、食事を作ってくれた人、配膳をしてくれた人など手間をかけてくれた人たちに対する感謝の気持ちも表します。

「ごちそうさま」は多くの生き物の命を ごちそう になり、食事を作る人や準備をしてくれた人など手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

外国では食事を始めるときに宗教的な儀式として言葉をのべたり、食事を楽しむための言葉がけが行われるところもあるようですが、「いただきます」「ごちそうさま」のように意味を含めた挨拶をしている国はないようです。日本独自の文化なのですね！

なんとなくの挨拶で終わらず、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を理解し、食材やそれにかかわる人々に感謝の気持ちを込めて挨拶ができるといいですね！

2月3日は節分です！

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて豆まきをします。「鬼は外、福はうち」という声かけは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気）を払い、幸せを呼び込むという願いが込められています。

大豆は「畑の肉」

大豆は「畑の肉」と言われるようにたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や血液をつくるもとになります。また、食物繊維やミネラルなど子どもの成長に必要な栄養素が豊富に含まれているため、色々な食材と組み合わせながら積極的に食べてみましょう。

【大豆の加工品】

納豆、豆腐、きな粉など



○2月の調理活動について（幼児）

2月3日におにぎり作りを予定しています！
節分にちなみ鬼の顔のおにぎりをつくってもらおうと思っています。どんなおにぎりになるのか楽しみですね♪

今月のレシピ

●豆腐の松風焼き（子ども2人分）

- ・木綿豆腐 1/6丁
- ・豚ひき肉 80g
- ・ねぎ 1/4本（白い部分）
- ・白ごま 適量
- ・にんじん 1/8本
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 大さじ4
- ・みそ 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2

- ① 豆腐は水切りし、ザルの上でよくほぐす。ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ひき肉に①、卵、パン粉、味噌、しょうゆ、砂糖を加えて、粘りが出るまでよく練る。
- ③ 天板などの焼き型にクッキングシートをしき、②を敷き詰めて白ごまをふる。
- ④ 200℃のオーブンで20分程度焼く。