

# 食育だより

今年度も残り2か月となりました。給食やおやつは残さず食べられるようになりまし  
 ましたか？今月は『食べることの大切さ』の内容や『こ食』のお話を載せています月  
 また、2月といえば『節分の日』『立春』といった節目のや大豆についての話を載せて  
 います月ぜひお子さんと一緒に大豆から〇〇に変身するんだよ  
 〇〇は何からできてると思う？など月こども達が大好きな「なぞなぞ」風に  
 話をすると、きっと楽しいです月お家でもやってみてください  
 今月は立春の日にうるま市のお菓子屋さん『プティフル』さんのご協力で和菓子の  
 『うぐいすかこのこ』がたま月立春に生菓子を食べると縁起がイイといわれています月

## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのよう  
 な位置づけで、特に大切にされてきました。



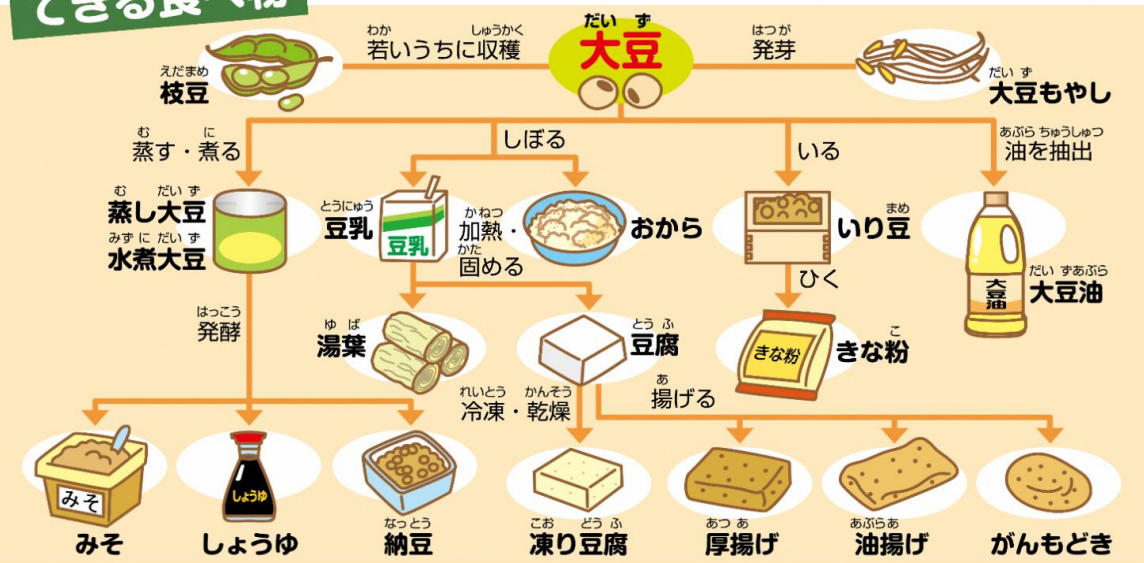
節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



## 「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など



## 規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？  
 大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です（200kcal前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



## 子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



## 咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## 【患方ロール】

※大人…2人分/こども2人分の家庭向けレシピです♪

### ● 材料 ●

- ・食パン（サンドイッチ用）…3枚
- ・焼きのり…3枚
- ・キュウリ…1/2本
- ・スライスチーズ…3枚
- ・ロースハム…3枚
- ・バター…大さじ1

### ● 作り方 ●

- ①食パンにマーガリンを塗る。
- ②スライスチーズが包んであったセロハンの上に食パンの大きさに切った焼きのり、食パン、スライスチーズ、薄切りにしたキュウリ、ハムの順にのせ、のり巻き要領で巻く。

### ★ 調理ポイント ★

スライスチーズが包んであるセロハンを「まきす」代わりに使うことで、パンを簡単に巻くことができ、乾燥も防げます。



## 福豆が残ったら…

節分の福豆。豆まきをして年の数だけ食べて…。残ってしまったら福豆が簡単なおかずやおやつはいかがでしょう。「大豆のソテー青のりあえ」と「ココア大豆」です。

### 4人分

大豆のソテー青のりあえ	ココア大豆
炒り大豆（福豆）	炒り大豆（福豆）
30g	30g
バター	水
（または油）… 小さじ1	… 小さじ1
三温糖… 小さじ1強	砂糖… 小さじ1/2
しょうゆ… 小さじ1/3	純ココア… 2g
あおのり… 小さじ1/2	
ごま… 小さじ1/4	

### 【作り方】

- （大豆のソテー青のりあえ）
- ① 鍋にバターと三温糖を溶かす。
  - ② 炒り大豆を入れる。
  - ③ しょうゆを入れる。
  - ④ 青のり、ごまであえる。
- （大豆）
- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
  - ② ココアを入れて煮溶かす。
  - ③ 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
  - ④ 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がバラバラになるまで手早く混ぜて、冷めます。

