

食育だより

令和3年 冬号

しみず保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。
温かい具だくさんの汁ものなどで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。

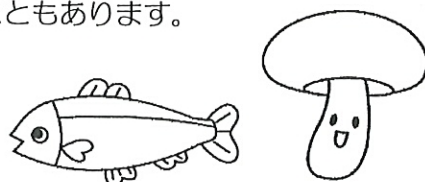
ビタミンD不足に気を付けよう

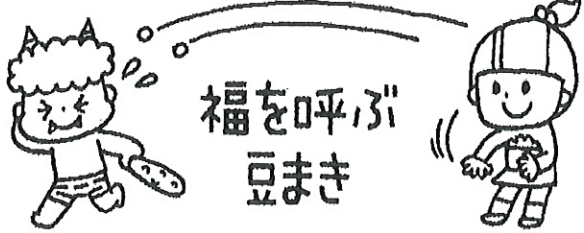
新型コロナウイルスによる外出制限や感染予防のため、子どもの外遊びの時間が減っているという調査結果が出ているようです。そのことにより運動不足になるだけでなく、ビタミンD不足が心配されています。

ビタミンDは食事から摂取する以外に、日光に含まれる紫外線を浴びて生成されるので「太陽のビタミン」とも言われています。不足するとカルシウムが骨に沈着しにくくなるので骨軟化症や骨粗しょう症の原因になることがあります。乳幼児では、くる病、成長障害を起こすこともあります。

成長著しい子どもにとって、太陽光は欠かすことができないものなので、意識して外遊びの時間を作りましょう。

ビタミンDは、きくらげや干し椎茸などのきのこ類、鮭、まぐろ、鯖などに多く含まれています。





福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



おもちつきをしました

毎年、おじいさん、おばあさん方にお手伝いをお願いしていましたが新型コロナウイルス感染予防のため今回は子どもたちと先生だけで行いました。

慣れないもちつきに、悪戦苦闘していた先生たちでしたが、子どもたちの「よいしょ！よいしょ！」のかけ声に励まされ無事につき終わることができました。

一口サイズに切ったおもちを、ごまだね、きな粉、しょうゆなどでいただきました。つきたてのおもちは、やわらかくてとってもおいしかったですよ(^^)