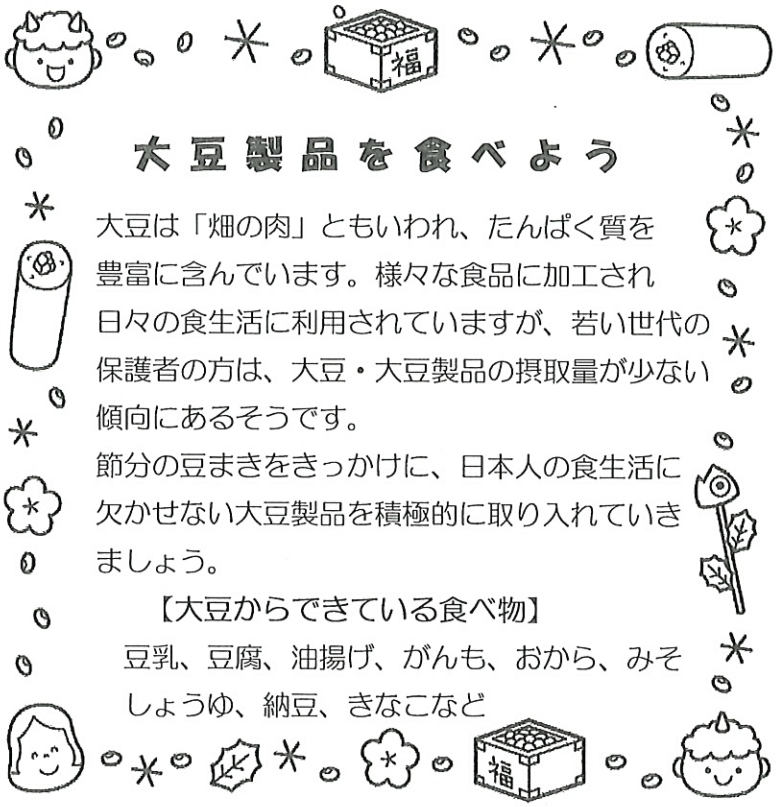
食育だより

令和４年　冬号
しみず保育園

２月は１年の中で一番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。
晴れている日は外で元気に遊び太陽の光を浴びましょう！



大豆製品を食べよう

大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されていますが、若い世代の保護者の方は、大豆・大豆製品の摂取量が少ない傾向にあるそうです。
節分の豆まきをきっかけに、日本人の食生活に欠かせない大豆製品を積極的に取り入れていきましょう。

【大豆からできている食べ物】

豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、おから、みそ
しょうゆ、納豆、きなこなど

『食べたものはどこへいくのかな?』

先日、給食担当者による食育指導を行いました。。

口から入った食べ物が、どのようにして体の中を通って排泄されるのかを、体の中のイラストを使って説明しました。

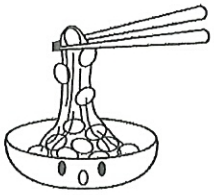
子どもの小腸の長さは約５ｍあり、ひもで示してみたら、その長さにとても驚いているようでした。

また、うんちについても触れ、食べた物とうんちは深く関係することから、冷たいものやおやつばかり食べずに、ご飯や野菜、肉、魚など何でも食べることが大切だということも学びました。

レシピ

おすすめレシピ

五　目　納　豆



●材料

ひきわり納豆	200ｇ
玉ねぎ	50ｇ
しらす干し	20ｇ
ロースハム	25ｇ
プロセスチーズ	20ｇ
だし汁	100 cc程度
しょうゆ	適量

●作り方

①玉ねぎとプロセスチーズはすりおろしておく。
②ロースハムは細かく切っておく。
③ボウルに全ての材料を入れ、だし汁としょうゆを加え味をととのえる。

※保育園では煮干しだしを使用していますが、かつおだしでもいいです。