

# 給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025.2

新しい年が始まり 1 ヶ月が過ぎました。これからが冬本番です。寒さが、いっそう厳しくなる時期です。季節性の感染症や春先まで流行するノロウイルスは食中毒を引き起こしやすいことでも知られているので特に注意が必要です。

ノロウイルスの主な感染経路は経口感染ですが、ウイルスが付着した物品や飲食物、感染者の吐物や便などを介して感染します。ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスが体内に侵入しただけで感染するため免疫力の低い乳児・幼児は注意が必要です。

引き続き感染予防に努め体が温まる冬の野菜をたくさん食べて「早寝・早起き・朝ご飯」「手洗い・うがい」を心掛けたいですね。

## 👹今年の節分は2月2日(日)です👹

節分は、豆まきをする日本の伝統行事とされており、立春の前日におこないます。今年の立春は2月3日であるため、その前日の2月2日が今年の節分になります。

鬼や魔物を退治する「豆まき」は魔滅(まめ)とも言われていたそうで、貴重な大豆をまくようになったのは、大豆には特別な霊が宿っているとされ、鬼や邪気を祓うようになったそうです。

新年を迎え、一年の無病息災を願う気持ちは今の時代にも変わりはありません。伝統行事として、受け継いでいきたいですね。

今年の恵方は「西南西」です。ご家庭でも楽しみながら、豆まきをして「福」を招きましょう。



## 体は食べた物でできています

一日に三回食事をすると、一年間の食事の回数は約千回以上にもなります。これほどの食事を「なんとなく」とり続けてしまうのではなく、栄養が摂れて「病気になりづらい」「体が大きく成長する」などたくさんメリットがあります。ちょっとした工夫と食や栄養への意識の持ちようで毎日の食事が楽しくなりますね。

例えば、ほうれん草を茹でると栄養分がなくなると思われがちですが、むしろ、茹でることでえぐみがなくなり、かさも減るのでよりたくさんの量と栄養を摂ることができます。(文献 いただきます ごちそうさま)

## 野菜嫌いを克服！

野菜の苦手な子もいますよね。子どもの味覚は大人に比べて敏感で、より苦さや酸っぱさを感じます。でも、子どもは慣れにより、苦手なものを克服できます。肉や魚と一緒に調理すると甘味や、うま味が出て苦手な子でも食べやすくなります。すりおろしたり、細かく刻んだりして、カレーやハンバーグなど、子どもが好きなメニューに混ぜてしまえば、風味も増して美味しく感じられます。見た目の苦手意識がある野菜は、加熱調理をして甘みを引き立たせたり、衣をつけて揚げれば見た目も食感も野菜ということが気にならず食べやすくなりますよ。保育園では、苦手意識が強いナスやピーマンはマーボー豆腐やキーマカレー、オムレツにまぜています。

一緒に買い物に行ったり、料理のお手伝いをしてもらったりなど、年齢にあった方法で楽しく、野菜と触れ合う回数を増やし、野菜に興味を持つのもいいですね。「上手にできたね」「美味しいね」とポジティブな声かけも、食わず嫌いの克服につながりますよ。