

食育だより



令和3年2月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。幼稚園では寒さに負けない体力づくりとして天気のいい日に雪遊びをしています。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。また、年長組の修了時期が近づきましたので、3クラスそれぞれのリクエストメニューを組ませて頂きました。

2月2日は節分です！

節分の日を2月3日と認識している方は多いと思われませんが、実は節分の日付は固定ではありません。節分は**立春の前日**にあたる日になります。2021年は2月3日が立春になるので2月2日が節分の日になります。無病息災を祈って行う豆まきは、新しい年の厄をはらう意味があります。また節分に食べる太巻きを「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。今年の恵方は「**南南東**」です。ぜひご家庭で、お子さんと豆まきをしたり、恵方巻きを作って食べて、1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

福豆 	厄払い 豆をまいて鬼を追い払います。
イワシ柊 	魔除け イワシのにおいと柊の葉で、鬼が入ってこないようにします。
太巻き 	福を巻き込む 恵方をむいて太巻きを食べます。

○いわしの栄養

丈夫な
体をつくる
たんぱく質

骨を丈夫にする
カルシウム
とビタミンD

発育のビタミン
といわれる
ビタミンB2

脳の動きをよくしたり、
血液をさらさらにしてくれる脂質
(DHA・EPA)

いわしの竜田揚げ

エネルギー 121kcal
たんぱく質 7.9g
脂質 7.7g
塩分 0.4g

※1人分の栄養価になります。



<材料> (1人分)

・いわし開き	1尾	}	A
・しょうが	0.2g		
・料理酒	1g		
・しょうゆ	2g		
・片栗粉	4g		
・揚げ油	適量		

- ① いわしをAに10～15分漬け込む。
- ② ①を片栗粉に付け、揚げる。