



# 食育だより



令和8年2月1日 畠口みのり保育園

## 【2月のねらい】共食を通してマナーやルールを身につける

まだまだ気温は低く、様々な感染症が流行しやすい時期です。

「しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝る」これを基本に、元気な身体をつくりましょう。

### ◆食事づくり、準備へのかかわりを増やしましょう！！

「食事づくりのお手伝い」をして、食事づくりや準備に関わると、食事の場が楽しみになります。時間と心に余裕がある時は、ちょっとしたことでも「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守ってください。そしてしっかり褒めてあげましょう！！

#### 洗う

野菜を洗う、米をとぐ など

#### 皮をむく

ゆで卵、たまねぎ など

#### ちぎる

レタスやキャベツ  
ミニトマトのへた取り など

#### 形をつくる

ラップおにぎり  
ぎょうざなど

### ☆お手伝いや、クッキング保育の注意点☆

- 爪は短く切りましょう
- エプロン、三角巾で身支度をしましょう
- 下痢や熱など、体調が悪いときは、控えましょう

#### まぜる

ハンバーグ、肉団子  
ホットケーキの生地 など

切る・炒める・混ぜる  
盛り付ける など

#### テーブルを拭く

食器を並べる など



## 初午（2月1日）

2月初めの午（うま）の日をいい、稲荷（いなり）社の祭りとして、各地で豊年を祈願した行事が行われます。地域によって、初午団子やいなりずしを食べる風習があります。



## 節分（2月3日）

節分は、冬と春の季節を分けるという意味があります。そして、3日は「立春」。春のはじまりです。豆や穀物には神様が宿り、災いを避けるとされており、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立てて追い払うという意味があります。

### おやつと量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の間（3時）にとる
- 食事の直前には与えない

### エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物4kcal、たんぱく質4kcal、脂質9kcalです。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまうがちですので気をつけましょう。

#### 主な食品のエネルギー

- ごはん（1膳）、食パン（1枚）＝150～160kcal
- 豚肉（60g）、卵（1個）、木綿豆腐（100g）＝約75kcal
- 油（小さじ1）、バター・マヨネーズ（大さじ1）＝約80kcal

