

# 給食だより

アップルナーサリー保育園

2月  
February



## ～どうやって味覚は作られる？～

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘み・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が、苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期です。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい」間隔を作っていきます。

旬を迎える食材は、栄養価も高く、本来のおいしさも味わえます。だしや風味のある食材(海苔、ごま、かつお節)を使うことで薄味でも美味しく感じられます。乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。この時期に、正しい生活リズムを身に付け、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



## ～節分について～



節分とは立春の前日のことで2023年は2月3日です。立春は春の始まりを告げる日であり、昔は1年のスタートでもありました。季節の変わり目である節分には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うため、行事が行われるようになりました。

炒った大豆を福豆と言い、「鬼は外、福は内」と豆まきを行い、悪いことは外に追いやり、良いことを内に取り込みます。

豆まきが終わったら、1年間無事にすごせるように願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。ひとつ多く食べるのは、節分が新しい年の邪気払いであることや、昔は数え年といって生まれた年から1歳と数えたからです。



## ～恵方巻きについて～



節分の日に食べると縁起が良いとされている太巻き寿司を恵方巻きといいます。

その年の恵方(2023年の恵方は南南東)に向かって無言で、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。

給食でも、恵方巻き(巻き寿司)を予定しています。ご家庭でも、恵方巻きやイワシ・アジを使った料理、五目豆など、節分メニューを楽しんでみましょう。

