



令和7年2月 北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

厳しい寒さが続いています。2日の節分、3日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。

## 節分のはなし…豆



豆は大昔から世界中で食べられてきました（7000年前くらい）。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。



## 大豆アラカルト

### 良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがたっぷり。

### せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つてくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

### 脳の活性化

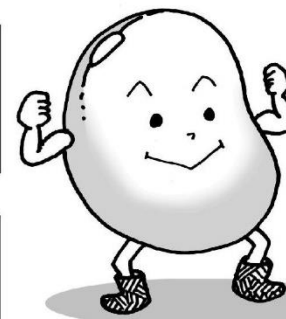
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

### カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含まるので骨をしっかりと保つのに役だつ。

### 老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



### 動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

## ●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

### ■ポークビーンズ

幼児1人あたり  
126kcal

【材料】	
大豆の水煮	200g
豚ひき肉	200g
じゃが芋(厚いちょう)	中1個
玉葱(スライス)	1個
人参(いちょう)	1/2本
オリーブ油	大さじ1
トマトピューレ	カップ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
だし汁	カップ3

### 【作り方】

- 鍋に、油、玉葱、人参、じゃが芋の順に炒める。
- 火が通ったら、大豆水煮、豚ひき肉を加えて炒める。
- 肉に火が通ったら、だし汁を入れる。
- 煮立ったら、トマトピューレ、砂糖、塩をいれる。
- 水気が半分くらいに煮詰まったら出来上がり。

### ◆ひとくちメモ◆

だし汁を増やしてスープとして作ってもおいしいです。

### ★献立組み合わせ例

パン ほうれん草ソテー  
パスタスープ

# 試食会にご参加

## ありがとうございます

1月17日（金）の試食会にはたくさんの保護者のみなさんにご参加いただきありがとうございました。調理室前は玄関口でもある為、冷たい風が吹き込んでいましたが、給食に関して保護者の皆様から温かい言葉をたくさんいただきました。

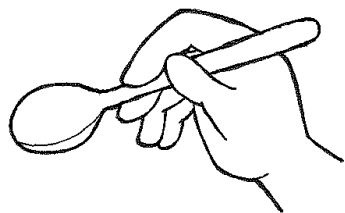
ピーマンふりかけご飯は、「ピーマンの苦みやえぐみを感じにくいですね。」「この味なら、みんなおいしいというも納得ですね」という声をいただきました。ちょうど2日前に給食で提供していたこともあり、子どもたちとも普段から給食の話をしている姿がうかがえました。



食具の掲示では複数の保護者の方からお箸に関する質問を受けましたので、おいしいつうしんでもお知らせします。

**Q. 保育園ではいつから給食に箸を取り入れていきますか？**

A. スプーンの鉛筆持ちがしっかりできるようになってからお箸の取り入れの準備を始めていきます。人差し指と親指で柄を挟み、中指で支える形がしっかりできているかを確認しています。



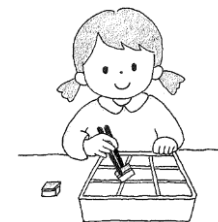
鉛筆持ちがしっかりできていないと、お箸を取り入れた際にうまく使いこなすことができず持ち方に癖がついてしまうこともあります。癖がついてしまうと直すことが難しい場合もある為、子どもたちの姿を見ながら判断しています。そのためお箸導入のタイミングは年によって変わることもあります。

**Q. 家庭でのお箸取り入れのタイミングについて**

A. 鉛筆持ちがしっかりできるようになったら、家庭でも取り入れていきましょう。指をひっかけるパーツが付いた【しつけ箸】は箸を練習するための物ですが、力のかけ方が通常のお箸と異なる場合があります。そうすると、通常のお箸に切り替えた時にうまく使いこなすことができない場合もあります。ご家庭で使用する際は使い方など癖がつかないように見守っていただければと思います。



保育園では箸を一本持ち、腕ではなく指先で箸を動かす練習をするなど遊びの中で箸を使うことも取り入れています。導入にあたっては子どもたちに正しい使い方を確認してから給食に取り入れています。



### ●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

#### ■ほうれん草と春雨の炒めもの

幼児1人あたり  
43kcal

【材 料】	
ほうれん草 (ゆでて1cm)	1/3わ
春雨 (ゆでてザク切)	20g
ベーコン (千切)	2枚
もやし (ザク切)	1袋
塩	ひとつまみ程度
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1

#### 【作り方】

鍋にごま油を入れて熱し、もやし・ベーコンを強火で炒めてしんなりしてきたら、ほうれん草・春雨を加え更に炒め、しょうゆと塩で味を整える。

#### ◆ひとくちメモ◆

ほうれん草は独特の香りや苦味があるので、熱湯で茹でて流水でさらし絞ってから調理すると食べやすくなります。また1cmくらいに短く切ると小さい子も噛みやすくなりますよ。



葉物野菜をあまり食べてくれないという話も伺いました。保育園で子どもたちがよく食べるメニューです。玄関でも献立レシピを配布していますので是非ご覧ください。