

きゅうしょくだより

令和5年度 2月号
南水元いろは保育園

新年を迎え、早くも1か月が過ぎ、暦の上では春を迎えますがまだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて元気に過ごしましょう！



節分

各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことです。春は1年の始まりとされ、特に大切にされたようで、春が始まる前の日、冬と春を分ける日を節分と呼ぶようになったそうです。

節分は、「**みんなが健康で幸せに過ごせますように**」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために、たくさんの栄養と鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっている大豆で「**鬼は外、福は内**」と言いながら豆まきをします。

恵方巻

節分の日の夜に、その年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さず食べると願いが叶うと言われています。

（今年の恵方は東北東のやや東です。）

しかし、巻き寿司の海苔は噛む力の弱い子どもにとっては少し食べにくく、大きく口の中に含んでしまうと、のどに張りついてしまう恐れもあります。

そのため、一緒に食べる場合は一口サイズにカットしてあげると良いでしょう。



α(アルファ)化米について

α化米とは、一度炊いたご飯を乾燥させて作った加工米のことです。加水加熱でデンプンをアルファ化(糊化)させてから急速に乾燥させます。素材の構造はそのまま乾燥させているため、お湯やお水で戻したときに、ご飯のもちもちした食感と噛み応えが味わえます。また、長期保存が可能で、お湯か水を注ぐだけで食べられるため、非常用に利用されています。非常食というと、食べ慣れておらず口に合わない、気がついたら賞味期限切れ、等の問題が起こりがちですが、それを防ぐのがローリングストック法です。この方法は、日常的に非常食を食べ、食べ終わったら買い足し、少し多めの買い置きで備えるという方法です。この方法であれば普段から食べているものが災害時の食卓に並ぶため、食べ慣れずに口に合わない不安を軽減することができ、安心して食事をとることができます。当園でもローリングストック法を用いて災害等の非常時にα化米や長期保存水を備蓄しています。今回は、おやつの際に備蓄用のα化米(わかめごはん)を提供し、α化米に食べ慣れる機会にしたいと思います。

今月の行事食

2月2日(金)	節分献立	2月14日(水)	バレンタインデー
2月15日(水)	α化米献立	2月26日(月)	誕生日メニュー