# きゅうしょくだより

令和７年1月27日発行

「立春」を迎えると、暦の上では春になりますが、実際に１年の中で一番寒いのは２月です。温かい具だくさんの味噌汁などを朝食に取り入れて、体を温め、１日を元気にスタートさせましょう。

## おはよう！あさごはんでスイッチオン

### 鶏肉とネギートのとろとろ煮

１人分のエネルギー192kcal 塩分：1.4g

**材料（4人分）**

| | | |
|---|---|---|
| 鶏もも肉 | | 1枚（200g） |
| ほうれん草 | | 1束 |
| 長ねぎ | | 1本 |
| 油 | | 大さじ1 |
| A | だしの素 | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1.5 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | みりん | 大さじ1 |
| 片栗粉 | | 小さじ2 |

**作り方**

①鶏肉は一口大に切る。
②ほうれん草はよく洗い、水を切って根元を切り、4等分に切る。
③長ねぎは斜め切りにする。
④フライパンに油を入れ、中火で鶏肉、長ねぎ、ほうれん草の順に炒める。
⑤Aの調味料を加えて弱めの中火のまま長ねぎとほうれん草がクタクタになるまで煮る。
⑥火を止めて水溶き片栗粉を入れ、弱火で少しなじませたら完成。

作り方を動画で紹介♫

とろみを付けることで味がよくからんで、ごはんにかけて食べるのもおすすめです。

ネギート

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。
朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

**幼児期の食事は栄養をとるだけではないです。**
**「かじる」「かむ」ことの影響は、様々につながっています。**

食事の環境
おとなが出来ること

食材を小さく
切りすぎない
包丁の出番を減らす

一口で口に入らない
大きさを用意
一口大サイズは
詰め込み食べを誘う

手づかみ食べ
⇒箸をつかう

手指の発達

自分で食べる
意欲が育つ

『前歯がぶり』
前歯でかじりとる

よく噛むから
唾液が出て
飲みこめる

噛める力
飲み込む力 の向上

前歯や顎からの
脳への刺激

自分に合った
一口量を覚える

自分に合った量で
ちゃんと噛める
たくさん噛める

水・お茶は食後に飲む
（水・お茶で流し込まない）

足は床につけるか
正座をして噛む力を増やす
足がぶらぶらしない
踏み台などを用意

**すぐに色々なことが出来るようにはなりません。**
**声かけ、見守り、お手本を見せることや**
**一緒に楽しく食事をすることも大切です。**

### 節分（せつぶん）とは？

節分は、『季節の始まりの日の前日』のことです。季節の始まりの日は〈立春〉〈立夏〉〈立秋〉〈立冬〉であり、その前日が節分となりますので、本来は１年に４日あります。
また、『季節を分ける』ことも意味します。

とくに立春の前日には、「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆まきをしたり、年齢の数の豆を食べて厄除けをします。また、邪気除けに「柊鰯」を用います。ヒイラギイワシと読み、柊の小枝と焼いた鰯の頭を玄関や門に飾ります。
このような風習は、地域や神社などで様々に異なっています。

２０２５年は２月３日が立春ですので、節分は２日です。

### 食育クイズ

**大豆を粉にすると何になるでしょう？**

❶きな粉　❷小麦粉　❸片栗粉

A ❶ きな粉

炒った大豆の皮をむいて粉にしたものがきな粉です。小麦粉は小麦、片栗粉はかたくりやじゃがいもが原料です。