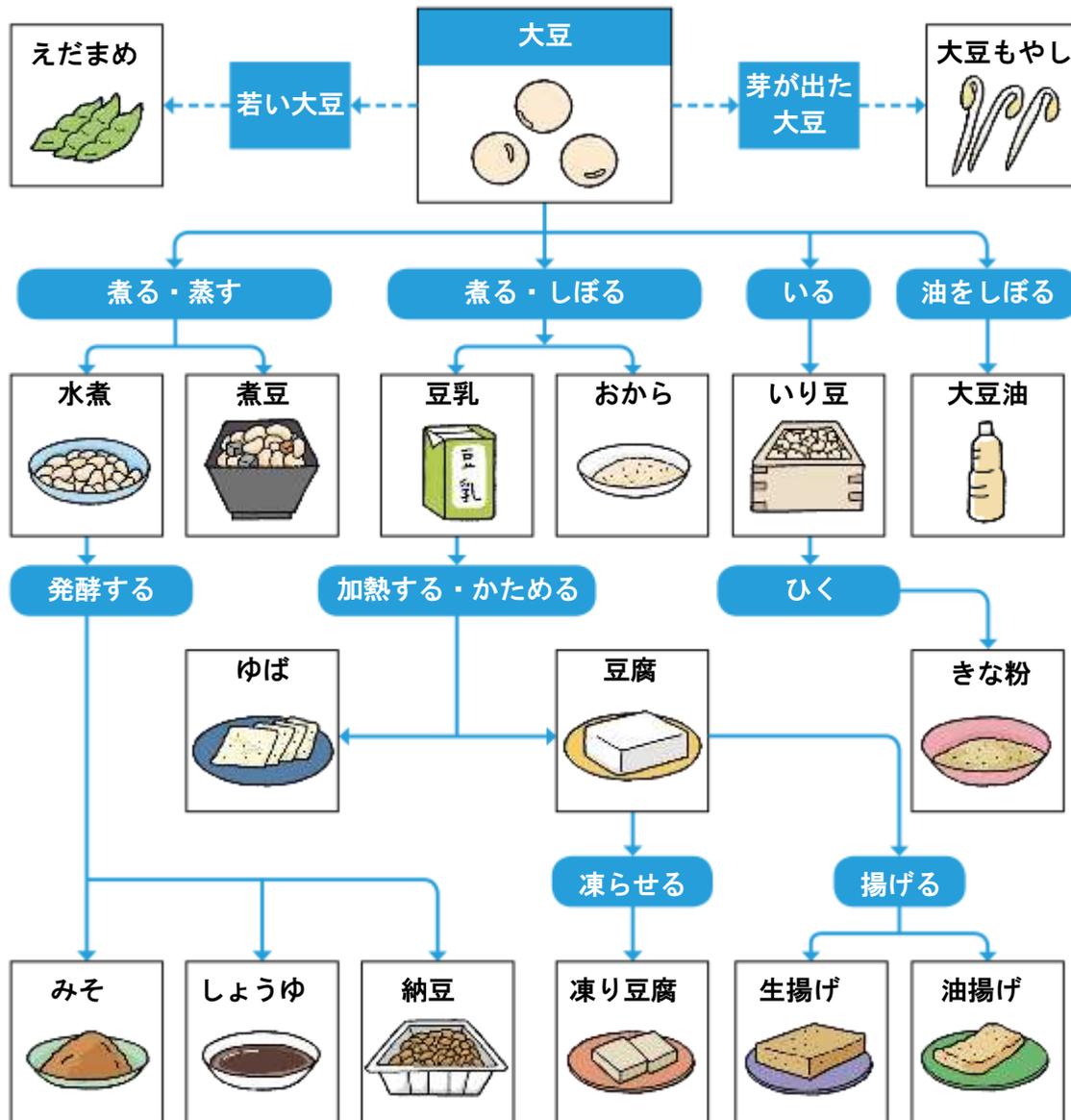


大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



### 今月の食育活動

- 世界の料理 シンガポール (全クラス)
- お楽しみクッキング (ゆり組)

### 節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。園では、大豆カレーで食べます。



# 食育活動報告



## ～さとうとしお～ すみれ組(4歳児)

絵本「さとうとしお」を読んで、期待が膨らみ、活動を楽しみにしていた子ども達。砂糖と塩を比べて、「砂糖はベタベタする」と「サラサラとフワフワ」などの声が聞かれました。

ジュースに入っている砂糖の量を見て、びっくり。砂糖も塩もちょっとなら体にいいけど、食べ過ぎはよくないこと。ジュースも毎日ではよくないから特別な日だけにしようねとお話をしました。



## ～サケの解体ショー～ 全クラス

給食の魚を納品してくれている魚屋さん「魚春」さんが、子ども達の目の前で「伊達のぎん(宮城県内の特定の生産者が宮城県漁業協同組合の指導のもと、養殖している銀鮭です)」を捌いてくれました。スーパーでは切り身で売られていることがほとんどで、魚一匹の姿をみるのが少ない子ども達。大きなサケが登場すると「でっかい」と歓声を上げ、みんな目を丸くして興味津々。包丁を入れると「かわいそう」と話す子もいましたが、魚春さんは、「おいしく食べてあげてね」とお話ししてくれました。その後、給食で感謝の気持ちを込めて「いただきます」をして、おいしく食べました。



「いただきます」は本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。そして「ごちそうさま」は料理をつくってくれた人だけでなく、お米や野菜をつくってくれた人、魚を獲る人など、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。

日本人ならではの気持ちの込め方ですね。