



# 食育だより

R6.01.23  
葵ヶ丘こども園

## 食べもののクイズ ～はてなボックス～

今回の食育は、そう組・らいおん組さんで食べ物クイズを行いました。  
箱の中に食材を入れて、手で触れるだけで何の食材が入っているか当てるクイズです。  
触覚や嗅覚をフル回転させて、何の食材が入っているのかみんなでお考えました。



### 寒さが一番厳しい大寒



寒さを利用した行事が行われる風習が

まだまだたくさん残っています。大寒の時期に仕込んだ食材を上手に取り入れて寒さを乗り切りましょう！

**寒仕込み** 乾燥した冷たい空気や、とても冷たい水を使って醤油や味噌などの発酵食品を仕込むとことで、食材の発酵がゆっくりと進み、味が深くなり、美味しくなるといわれています。

**寒の水** 冷える時期に汲む水のため、雑菌などが少なく保存性に優れているため、寒い時期に仕込む味噌や醤油に適しているそうです。

**寒餅** 寒い時期の寒の水でついた餅を乾燥させ、冷たい空気にさらし、水分を抜いて保存性を高め自然乾燥させた餅をつくると健康に過ごすことができるといわれています。

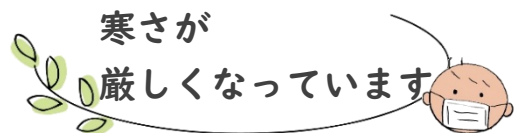
### はてなボックスに入れた食材

バナナ・人参・春雨・れんこん

さつまいも・ごぼう・ちくわ・なめこ

みかん・キャベツ・こんにやく・えのきたけ

じゃがいも・ブロッコリー・かぼちゃ・うどん



寒さだけでは風邪にはかかりません。乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などの条件が揃うと風邪をひきやすくなります。身体の芯から温まる食事や3食をきちんと食べて栄養をしっかりと取り入れ元気に冬を乗り切りましょう。

