

給食だより

平成22年2月1日 会津報徳保育園

暦の上では立春です。文字どおり春の始まりですが、寒さはまだまだ厳しいですね。風邪をひかないためにも、温かいスープやみそ汁などの汁物をとると、おなかの中から体中温めてくれます。

立春の前日、2月3日は節分です。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまうための追儺(ついな)の行事の代表が豆まきでした。

保育園でも子ども達は豆まきをします。行事の際にはぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。



今月の目標
食事のマナーを
きちんと守ろう



今月の予定

3日 豆まき

19日 お誕生会

26日 食堂ごっこ



節分にまつわる食べもの

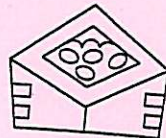
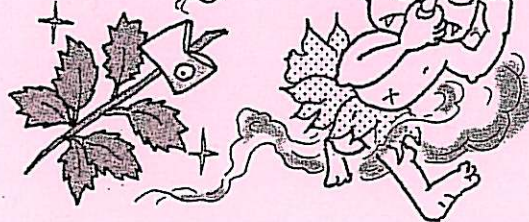


豆...煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

いわし...いわしの臭みで鬼が近づかないように。ひいらぎ...葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。

~焼嗅(やいかがし)~

戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。



具合が悪いときの食事



具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気には「おかゆと梅干し」がつきものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どもの様子を見ながら、卵を落としたり、刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。

おかゆにすりおろした
にんじん、大根を入れて
食べられそうなら
卵を一つ落とします。



フレンチトーストに
パンを牛乳につけて、
溶き卵をつけて焼く。
油を使わずに焼ける
フライパンで。パンは
生よりも焼いたほうが
消化がよいです。



ラーメンなどの加工食品
は油脂を含んでいるので
避けましょう



野菜スープを飲みやすく



*食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう。肉はおなかの負担になるので控えましょう。

小松菜・春菊の美味しい季節です!!

小松菜は別名、卯月とか冬菜ともいいます。2月頃にとれたものがアクが少なく、甘みも増します。ビタミン・カルシウム・鉄分に富み、風邪の予防にも効果的です。

(おひたし・ごま和え・卵とじ煮・炒めものなど)

鍋物に欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、風邪予防に大変効果的です。肉や魚・ごまなどと一緒にとると、カロチンの吸収が良くなります。(すき焼き・白和え・ごま和えなど)



*材料の都合により献立が変わることがあります。