

暦の上では立春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きますね。
この季節、抵抗力を強くするためにも食事の栄養バランスをとるように心がけましょう！
また、2月3日には節分があります。
特に豆まきに使われる大豆には良質なタンパク質が豊富に含まれ、ビタミンB1・リノール酸・レシチンなど、からだに必要な栄養素をたくさん含んでいますので、大豆から作られている食品(豆腐・厚揚げ・豆乳・納豆など...)をとり、健康なからだ作りを目指しましょう。



骨は3ヶ月で生まれ変わる!?



骨は、細胞と同じように毎日新陳代謝を繰り返し、およそ3ヶ月で新しい骨へと生まれ変わります。
この時カルシウムが足りないと、新たに骨をつくることができなくなってしまいます。
また、カルシウムが足りていても運動量が不足していると、骨量を増やすことができません。
骨を丈夫にするには、骨が喜ぶ食品(カルシウムを多く含む食品)を十分に与えるようにしましょう！

☆骨が喜ぶ食品☆

(カルシウムを多く含む食品)

からだで吸収される効率の高い食品の王様は、牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・チーズなどの乳製品です。

その他にも、大豆・豆腐・ひじき・ししゃも・チンゲンサイ・小松菜など。



小松菜

小松菜は別名、冬菜ともいいます。
2月にとれたものがアクが少なく、甘味を増すのでおいしいです♪
カルシウムや鉄・ビタミンも多く含みますので、ぜひ食事に取り入れてみてください。



ミニレシピ ちゃんぽんうどん



<材料(子ども4人分)>

- ・干麺・・・160g
- ・人参・・・20g
- ・豚肉・・・40g
- ・たけのこ(水煮)・・・24g
- ・キャベツ・・・80g
- ・もやし・・・40g
- ・にら・・・20g
- ・ねぎ・・・28g
- ・しょうゆ・・・24g
- ・ごま油・・・4g
- ・塩・・・2g



<作り方>

- ① だしをとる。
- ② 人参・たけのこ・キャベツは短冊切り、豚肉は千切り、もやし・にらは1.5～2cmくらいに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁にねぎ以外の具を入れて、20分ぐらい煮る。
- ④ 干麺を茹でる。
- ⑤ ③に調味料とごま油・ねぎを入れて味を整える。
- ⑥ 茹であがった麺を水洗いして、椀に盛りつけ、汁をかける。



今月の給食目標

食事のマナーを守ろう!



今月の予定

3日(火)豆まき
12日(木)誕生会
20日(金)十日市ごっこ

*3日・12日・20日は完全給食となります。3日・12日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。20日はお箸もありません。

緑茶でうがい 始めました!

インフルエンザが流行ってきているため、保育園では昼食とおやつの前に緑茶でのうがいを始めました！ご家庭でも、ぜひお試し下さい。