

暦の上では立春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。この季節、風邪やインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするためにもバランスの良い食生活をするよう心掛けましょう。



一度の食事に、何回かんでいますか？



食事をするときに、何回かんでいるか、数えたことはありますか？ 弥生時代は、1回の食事に約4000回もかんでいたといわれますが、最近では、ぐっと減って、約1000回以下になっているそうです。さらに、ファーストフードのような軟らかい食事では、かむ回数はその半分以下に減ってしまうといわれます。

食べ物は、かめばかむほど、体によい効果があります。一口食べたら、30回程度かむことを目安にするとよいそうです。かみごたえのある食材を使って料理を作ったり、子どもと一緒に何回かんだか数をかぞえたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。



「豆」について



「豆」にもいろいろあります。

黄だいず・・・主に味噌、納豆、豆腐などの加工品にもなります。

黒だいず・・・黒豆です。おせち料理に使われます。

青だいず・・・きな粉や煮豆にされます。

他にも豆には、あずき、そらまめ、いんげん、金時豆など、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています。

かみごたえのある物

フランスパン
皮付きりんご
野菜スティック
きのこ・・・等



体によい効果

頭のはたらきを活発にする
歯並びが良くなる
食べ過ぎを防ぐ
味覚が発達する

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をして下さい！！



材料(子ども 4人分)

じゃがいも・・・2コ
人参・・・50g
長葱・・・50g
かまぼこ・・・100g
卵・・・2コ
絹ごし豆腐・・・1/2丁
しょうゆ・塩・・・適量



ミニレシピ むらくも汁

作り方

- ①人参・長葱・かまぼこは千切り、じゃがいもは千切りにして水にさらしておく。卵は割りほぐしておく。
- ②鍋に人参・じゃがいも・かまぼこを入れ煮る。
- ③具に火が通ったら塩・しょうゆで味をつける。
- ④豆腐を手で崩しながら加え、沸騰したら卵をまわし入れる。
- ⑤長葱を散らす。

今月の給食目標

食事のマナーを
きちんと守ろう！



今月の予定

5日(水)誕生会
19日(金)十日市ごっこ
※5日と19日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さ

