

給食からのおたより



2月号

面川報徳保育園



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、かぜ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食事の栄養バランスを取るよう心掛けましょう。



午前の果物は金



日本は果物が豊富で、四季折々に出回る果物を食べ分けて、微妙な味の変化を楽しむことができます。しかし、その反面、果物を食べる時間帯については、意外と無関心な人が多いようです

イギリスには次のようなことわざがあります

『午前中の果物は金、昼から3時までは銀、3時から6時まで
は鉄、6時以降は鉛』

すなわち、朝起きて食べる果物は、心身を爽快にし、胃の活動を促すといった効果が期待できます。果物は意外に多くの糖質を含むので、就寝前に食べるのはひかえた方が良いでしょう。

お料理レシピ

しゅうまい



材料（15個分）

豚挽肉150^{グラム}
玉ねぎ150^{グラム}(1個くらい)
干しいたけ4枚
しょうが汁少々
しょう油小さじ2
ごま油小さじ1/2
塩少々
片栗粉大さじ2
しゅうまいの皮15枚

A

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りし、からいりする。
- ②干しいたけもみじん切り。
- ③Aをねばりができるまでよく混ぜる。
- ④③をしゅうまいの皮で包む。
- ⑤蒸気のたった蒸し器で強火で8~10分蒸す。



今月の目標

今月の行事

- 1 (金) 豆まき
- 15 (金) 誕生会
豆まき・誕生会 お弁当包みには
はだけ包んで持たせて下さい
- 22 (金) 十日市ごっこ
お便りをよくご覧下さい

