



給食からのおたより 2月

面川報徳保育園

暦のうえでは立春とはいっても、まだ寒さの厳しい日が続きますね。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栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

また、最近ではノロウイルスが増加しています。特に冬のこの時期に発生しやすいので、お家に帰ったらうがい・手洗いを忘れずに行ってください。



豆に関する まめ知識

みなさんは、まごはやさしいという標語を知っていますか？

ま・まめ、ご・ごま、わ・わかめ、や・やさい、さ・さかな、し・しいたけ、い・いも となります。これらは日本人が昔から食べてきた伝統的な食材です。

今回は、まごはやさしいという頭文字の「ま」についてとりあげたいと思います。

マ・・・豆(納豆・豆腐・みそ・しょうゆなど)

豆は頭がよくなるレシチンをはじめとする良質なタンパク質、骨や歯に良いカルシウムなどが含まれています。

炒り豆や煮豆をよく噛んで筋肉を動かすことは、脳の血液循环がよくなります。今月は、「節分」がありますね。

豆まきをした後、体に良いマメを食べて豆のおいしさをかみしめてみましょう。



豆まき



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ください。

鬼はそと
福はうち



材料(子ども4人分)

作り方

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

- ①人参・長ねぎ・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長ねぎをちらす。



今月の給食目標

食卓のマナーを身につけよう

7日(金) 誕生会
14日(金) 十日市ごっこ

※7日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせてください。
14日は箸もいりません。

