

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。



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。

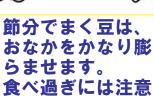
マ・・・豆(納豆・豆腐・みそ・しょうゆなど)

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 血液循環がよくなります。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。





をしてください。



むらくも計







材料(子ども4人分)

作り方

じゃがいも・・・2コ 長ねぎ・・・50 g

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。





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。

