



給食からのおたより



2月

平成27年度 面川報徳保育園



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。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よくするよう心掛けましょう。

また、2月3日は節分があります。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、豆腐・納豆など大豆から作られる食品をとり、健康なからだをつくりましょう。



☆よく噛めない子に多い 偏食や歯の病気☆



①偏食になり、成長発達が妨げられる。

よくかめないと、軟らかいものばかり食べるなど、偏食をするようになります。この結果、摂取する栄養素のバランスが偏って、成長発達が妨げられます。

②上下のあごや、そしゃく筋、歯茎の発達が妨げられる。

永久歯の生える面積が狭まり、歯並びが悪くなり、虫歯や歯茎の炎症を起こしやすくなります。

③無気力、消極的になる。

そしゃくという運動は、脳を刺激する・唾液の分泌を高めて味覚を刺激するなど、脳の働きを活性化する働きがあります。このような刺激が少ないと、物事への意欲や興味がうすれ、無気力、消極的におちいりやすくなります。

朝ごはんを きちんと食べよう

朝ごはんをしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。朝食は、体温を上げて、集中力を高める役割などもあります。朝ごはんは一日の元気のもとなので、ご家庭でしっかり食べて登園させて下さい。



ミニレシビ 卵とじそうめん

材料（子ども4人分）

- そうめん…160g
- だし汁…700g
- 鶏もも肉…40g
- にんじん…20g
- 玉ねぎ…60g
- 干ししいたけ…4g
- みりん…12g
- 塩…1.5g
- しょうゆ…25g
- 長ねぎ…20g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大、にんじん・干ししいたけは千切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁に具を順に入れて、20分ほど煮る。
- ③調味料を入れて味を整え、長ねぎを加えて煮立たせる。
- ④割りほぐした卵を少しずつ回し入れる。
- ⑤麺を盛り付け、汁をかける。

今月の給食目標

食事のマナーを 身に付けよう！

2月の行事

5日（金）お誕生会
19日（金）十日市ごっこ



※5日（金）は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。
19日（金）は箸もいりません。