

給食からのおたより



平成29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日は節分です。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あらず、無気力、消極的におちいりやすくなります。

恵方巻の由来

恵方巻きとはどんな由来があるか知っていますか？

恵方巻きには「縁を切らない」という意味が込められています。また、七福神にちなんで、かんぴょう・きゅうり・伊達巻・うなぎなど七種類の具材が入れられ、福を巻き込むという意味もあります。

今年の恵方は南南東です。お家で食べる人は残さず美味しく味わって食べましょう。

<材料(子ども4人分)>

- 豚ひき肉…100g
- 水切り豆腐…120g
- パン粉…20g
- 牛乳…20g
- 卵…1/2個
- 玉ねぎ…80g
- 塩…1.2g
- 油…適量
- 中濃ソース…小1強
- ケチャップ…大1

ミニレシビ ヘルシーミートローフ

<作り方>

- ①玉ねぎのみじん切りを炒める。
- ②Aを粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③天板に油をしき、②をのせて形を作り、200度で30分焼く。
- ④中濃ソースとケチャップを煮立たせ、切り分けた肉にかける。



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

8日(木) お誕生会

16日(金) 十日市ごっこ

※8日(金)は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

16日(金)は箸もいりません。

