

# 給食からのおたより

2月  



平成30年度 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、家に帰ったらうがい・手洗いを忘れずに行ってください。



## 丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず、冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



## 節分の行事食



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



## 卵とじそうめん

《材料(子供4人分)》

- ・乾麺 160g
- ・だし汁 720ml
- ・鶏もも 30g
- ・人参 20g
- ・玉ねぎ 60g
- ・干しシイタケ 4g
- ・みりん 12g
- ・塩 1.5g
- ・醤油 30g
- ・長ねぎ 20g

《作り方》

- ①だしを取る
- ②鶏ももは一口大、人参、シイタケは千切り。玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を入れ20分ほど煮る。
- ④乾麺をゆでる。
- ⑤③に調味料をいれて味を整え、長ねぎを加え煮立たせる。
- ⑥⑤に割りほぐした卵を少しずつ回し入れる。
- ⑦ゆであがった麺を水洗いして椀に盛り付け汁をかける。



2月の行事  

7日(木) 誕生会  
13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。

13日は箸もいりません。

