



# 給食だより

平成24年5月1日 発行

大戸報徳保育園

第 2 号



5月5日は、子どもたちが明るく健康に育つようにという国民の祝日『こどもの日』です。この日、柏餅や笹団子、ちまきなどを食べて子どもの成長発達を祝う風習が昔から地方の文化として伝承されています。

保育園でも、1日に柏餅をお持ち帰りにし、2日には兜行列を行い、子どもたちの健やかな成長を祈ります。



## ～納豆のパワー～



納豆は、良質のタンパク質を豊富に含んでいる他、ビタミンE、B1なども多く含んでいます。また、納豆菌はビタミンKをつくり出しますが、ビタミンKはタンパク質とカルシウムの接着剤として働き、丈夫な骨をつくる効果が期待できます。

なお、納豆菌がつくり出すナットウキナーゼには、薬に匹敵するほどの血栓予防効果があるとも言われています。

このように様々な効果がある納豆は、小さい子どもから高齢者までおすすめしたい食品です。

## みんな大好き☆ 《五目納豆》



納豆が苦手でも、保育園の五目納豆なら食べられる！という子もいるようです。今回はそのレシピをご紹介します。

- ①人参(みじん切り)、ちくわ(いちょう切り)、長ねぎ(いちょう切り)を炒め冷ましておきます。
- ②スクランブルエッグを作って冷ましておきます。
- ③納豆に①と②を加えて混ぜ、醤油(もちろん納豆に付いているタレでもOKです)で味付けをすればできあがり！

※お好みでチーズやコーン、ツナ缶などを加えてもおいしいです。  
いろいろ試してお子さんの好きな具材を探してみるのも楽しいかもしれませんね☆

