

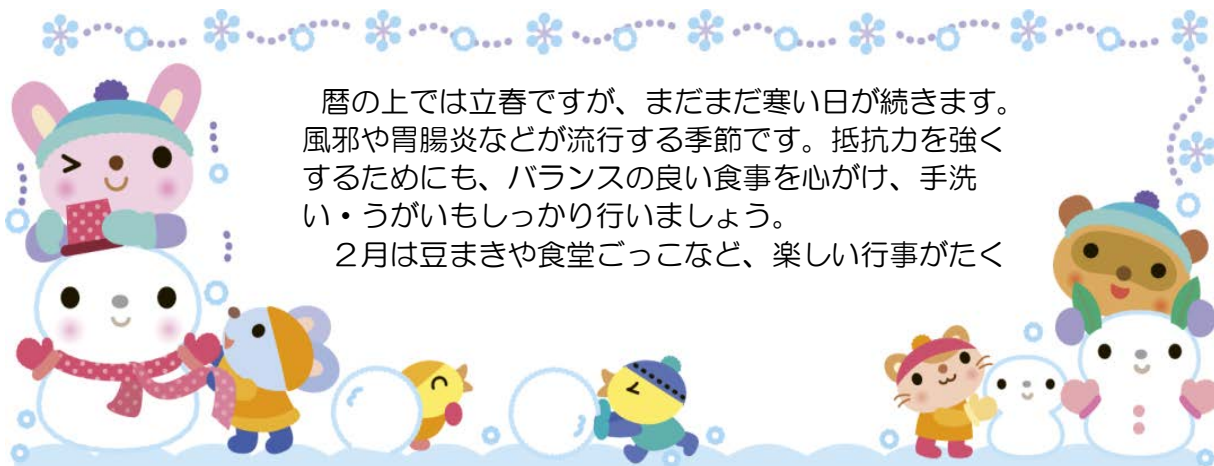


給食だより

平成27年2月1日 発行

大戸報徳保育園

第 11 号



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪や胃腸炎などが流行する季節です。抵抗力を強くするためにも、バランスの良い食事を心がけ、手洗い・うがいもしっかり行いましょう。

2月は豆まきや食堂ごっこなど、楽しい行事がたくさん

◎「みそ」を見直しましょう◎

節分の日にちなんで、大豆から作る調味料「みそ」について知りましょう。

栄養いっぱい

みその主原料は大豆なので、大豆と同様にたんぱく質や大豆特有の成分のイソフラボンやサポニンという栄養機能成分が多く含まれています。みそは大豆を発酵、熟成させているので、大豆そのものを食べるより栄養を吸収しやすくなっています。

みそ汁を飲みましょう

みそはいろいろな食材に合うので、野菜や大豆製品、魚介類など、さまざまな具のみそ汁を楽しむことができます。不足しがちな野菜もみそ汁に食べれば、より多く食べられます。保育園でも、毎日のみそ汁をみんな喜んで食べています☆



今月の目標

食事のマナーを守ろう

◎団子さしをしました◎



白・赤・黄色に色づけした生地を丸めてお団子を作り、五穀豊穰や無病息災を願ってミズキの木に飾り付けをしました。

みんな上手に丸め、さすことができました。

