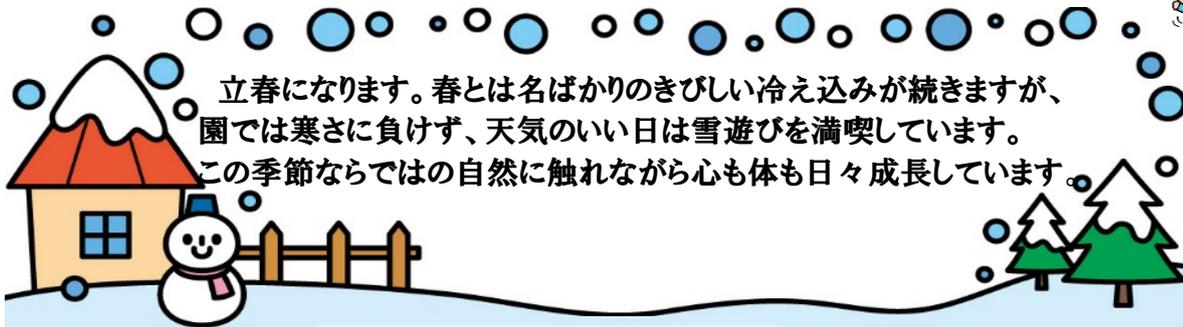




2月 給食だより

平成31年2月
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



立春になります。春とは名ばかりのきびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けず、天気の良い日は雪遊びを満喫しています。この季節ならではの自然に触れながら心も体も日々成長しています。



丈夫な体をつくる 食べ物



2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。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。



- ①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。
- ②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良く選びましょう。
- ③野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。
冬は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。

冬野菜レシピ 豆乳スープ



材料(4人分)

じゃが芋 2個
人参 1/2本
玉ねぎ 1個
ブロッコリー 1/2株
ベーコン 30g
コンソメ 10g
豆乳 500cc
塩 適量

作り方

- ①野菜・ベーコンは食べやすい大きさに切る。(保育園はサイコロ)
- ②①を少なめの水で煮る。
- ③ある程度煮えたら、ブロッコリー・豆乳・コンソメでさらに煮る。
- ④ブロッコリーが煮えたら塩で味を調えて完成。
野菜はほうれん草・かぶ・カリフラワー・小松菜・かぼちゃなどなんでも美味しいですよ。



みんなで だんごさし



今月の給食目標
食事のマナーを
守りましょう

