



給食だより

令和3年2月1日

会津報徳保育園

暦の上では立春ですが、吐く息はまだまだ白く、冷え込みが続いています。
病気への抵抗力をつけるためにも、毎日の食事をしっかり摂るようにしましょう。また、免疫細胞の働きを活発にするビタミンAを多く含む野菜や、体を温める食材を取り入れるのも良いですね。



食育活動

納豆まぜ(さくら)

1人1パックずつ納豆を配り、小袋のしょうゆを開けたり、具材と一緒に混ぜる作業を行いました。手がベタベタにならないように工夫しながら混ぜていたり、具材がこぼれないようにゆっくり慎重に行う子もいました。最後はご飯に乗せてとっても美味しそうに食べていました。



～2月から箸の練習が始まります(ぞうグループ)～

手先の力もついてきて、細かな作業が出来るようになってきたので、箸の練習が始まります。つかむのが難しかったり、ぎこちない持ち方になるかもしれませんが、上手に箸が使えるように声かけをしていきたいと思えます。無理のない様、スプーン・フォークと並行して使っていきます。ご家庭でもぜひ、箸の持ち方の練習をしてみてください。



丈夫な体をつくる 食べ物



病気から体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう！！

★おすすめ食材★

にんにく・・・殺菌、抗ウイルス作用

発酵食品・・・腸内環境を整える

(納豆・ヨーグルト・漬物)

小松菜・ほうれん草・・・抗酸化力が高い

しょうが・・・殺菌作用、体を温める

バナナ・・・白血球の増加

☺朝ご飯は、みそ汁・納豆など、取り入れると良いですね。
その他、卵・肉・魚・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品

発酵食品を使ったレシピ紹介 (ヨーグルト・チーズ)

ヨーグルトレアチーズケーキ(1人分)

(材料)

ヨーグルト・・・50g 砂糖・・・1g

クリームチーズ・・・25g クッキー・・・適量

(作り方)

- ①.ヨーグルトはキッチンペーパーなどで1時間位水きりをする
- ②.クリームチーズは砂糖とともに、なめらかになる位まで混ぜる
- ③.①②を混ぜ合わせる
- ④.クッキーを砕いて器に入れ、その上に③を入れ少し冷蔵庫で冷やす



～今月の予定～

2日 豆まき

11日(祝)建国記念日

12日 お誕生会

23日(祝)天皇誕生日

❁❁❁❁ 4期(1～3月)の目標～ ❁❁❁❁

0～2歳児

色々な種類の食べ物を味わい

皆で楽しく食事をしよう

3～5歳児

体の仕組みや食べ物の働きを知り

バランスよく食事をしましょう

