



# 給食だより

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい」「手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気を付けましょう。

今年の恵方は「西南西」です。

## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。

### 冬場の食中毒に注意

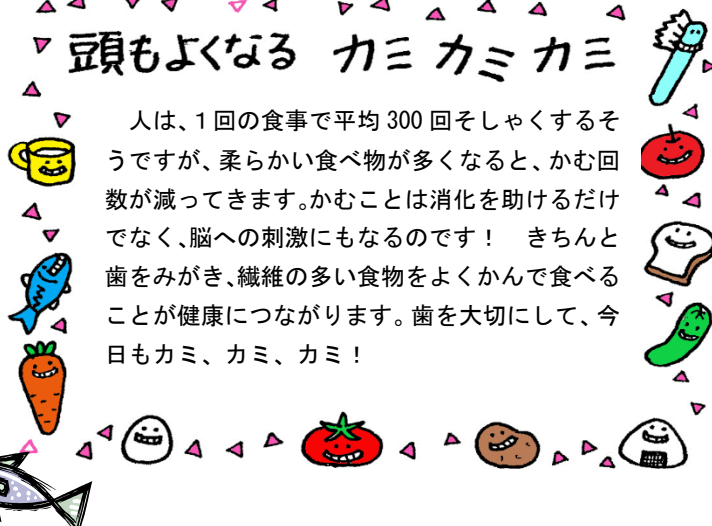
冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい季節です。感染者が調理をした食品を食べた場合や飛沫による感染が起こりやすいので、園では十分に注意しています。

ご家庭でも手洗い、加熱調理などを心がけてください。下痢・嘔吐の症状があるときは水分補給をしっかりとこない、医療機関で早めに受診しましょう。



### 頭もよくなる カミカミカミ

人は、1回の食事で平均300回そしゃくするそうですが、柔らかい食べ物が多くなると、かむ回数が減ってきます。かむことは消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもなるのです！きちんと歯をみがき、繊維の多い食物をよくかんで食べることが健康につながります。歯を大切に、今日もカミ、カミ、カミ！



### 〈今月の食育予定〉

21(金)・・・誕生会では、大好評の「BLT(ベーコンレタス)バーガー」をします。大きなお口でほおぼってね！

28(金)・・・ひな祭りでは、ピンク色、白色、春の訪れを感じる菜の花や錦糸卵、梅の花の人参を散らしたひなケーキ寿司をします。お楽しみにね♪

2月は旬の大根をたくさん使っています。ほかほかおでん、大根の煮物、スープなどにも使います。いっぱい食べて風邪にも負けない体を作りましょう。

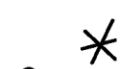


### 2月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	610kcal	14~20g	15~30g	1.9g 未満	258mg
	平均値	577kcal	17.7g	20.1g	1.6g	235mg

## マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。



## ひじき入り卵焼き(4人分)

鶏ミンチ50g ひじき 小さじ1 人参 1/3 玉葱 1/4 卵 4個  
 醤油小さじ2 砂糖大さじ1と1/2 だし汁大さじ2 炒め油 塩、胡椒

- ① 木のツツは適当な大きさに切り、茹でてしぼっておく。
- ② ひじきはぬるま湯でもどしておき、人参、玉葱はせん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、鶏ミンチを炒め、人参、玉葱、ひじきも加え塩コショウする。
- ④ ボールに卵を溶きほぐし、だし汁と調味料と④の具を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンで卵焼きを焼く要領で卵をまいていく。



ひじきは・・・

水溶性食物繊維や鉄分、カリウム、カルシウムが豊富に含まれています。少しづつでも取り入れてみたいものです

## マシュマロおこし(4人分)

マシュマロ 80g マーガリンもしくはバター 45g コーンフレーク 130g

- ① 鍋にマーガリンとマシュマロを入れて、弱火にかけゆっくりマシュマロを溶かす。焦がさないように注意！！
- ② 火からおろしコーンフレークを入れて木べらなどでよく混ぜる。
- ④ ②が固まらないうちに、クッキングシートを敷いたバットなどに平らにする。
- ④ 冬場は常温で30分くらいで固まります。夏場は冷蔵庫へ。固まったらヘラや包丁などで切り分ける。

# \* \* \* 食育の取り組み \* \* \*

## ゆり組 色々な食べ物の重さ当てクイズ&玉葱の皮むきをしました♪

子ども達に色々な食べ物のうち、どっちが重たいかを、秤(はかり)を用いてクイズ形式にしました。デジタルの秤ではなく、昔ながらのものを使うことで、色覚的にも重さについて分かりやすくなったかと思えます。



すみれ組さんに薬付き大根を見せました♪



ちょっと目にしみるね。



背の高さくらいの大根でした！



さくら組さんにブロッコリーを見せました♪



ククン、どんなにおいがるかな？



切っても切ってもブロッコリー！