



# 給食だより

暦の上では立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて、感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて、冬をのり切りましょう。

## 給食室から

### 体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

#### こんな食材がおすすめ

##### 肉や魚(タンパク質)

鶏肉、さけ、まぐろ、さばなど

##### 色の濃い葉野菜など(ビタミンA)

ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど

##### 根菜類(ビタミンC)

人参、ごぼう、れんこん、里芋など

##### 発酵食品(整腸作用)

みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど

##### 香辛料(血行促進)

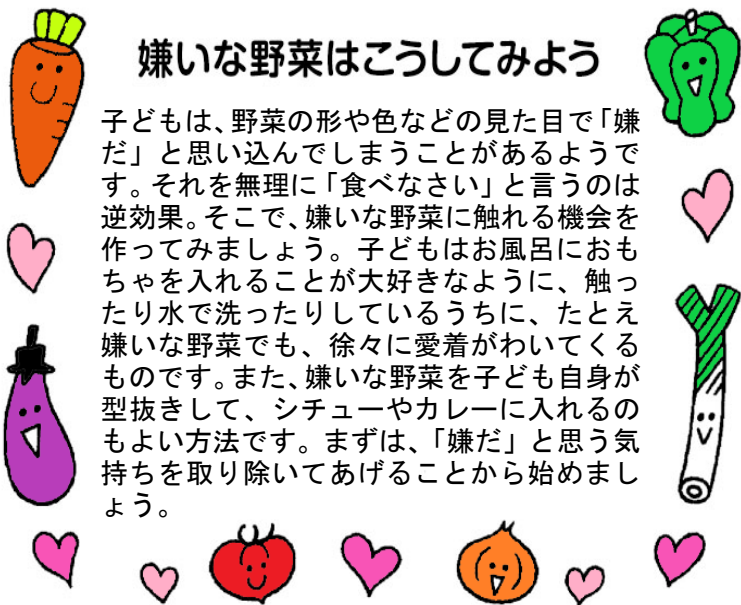
しょうが、にんにくなど



恵方は「北北西」

### 嫌いな野菜はこうしてみよう

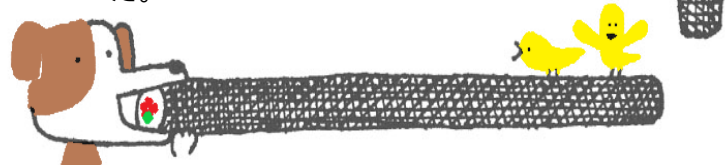
子どもは、野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。



### 食べごよみ

### 節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



#### 〈今月の食育予定〉

18(金)・・・誕生会では、大好評の「手作りバーガー」をします。大きなお口でほおぼってね！

25(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、白菜、カリフラワー、レンコンなど、冬野菜もたくさん登場します。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	609kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	259mg
	平均値	558kcal	18.1g	21.7g	1.9g	269mg



## 満点ご飯(4人分)

鶏ミンチ50g ひじき 小さじ1 人参1/5本 水煮大豆50g じゃこ20g  
小松菜1/4束 醤油小さじ2 砂糖大さじ1と1/2 炒め油 ご飯適量

- ① 小松菜は細かく切る。
- ② ひじきはぬるま湯でもどしておく。人参はせん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、鶏ミンチを炒め、人参、ひじき、大豆、じゃこ、小松菜も入れて醤油、砂糖で甘辛く味をつける。
- ④ 炊きあがったご飯に③の具を混ぜて出来上がり。



● 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。少しず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。
- ③ 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 \* \* \*

7月はいろいろな季節行事の食べ物が登場しました♪



↑この日はちょうど7日で、七草がゆを朝から家でも食べてきたよ～  
と言っている子もちらほらいました。

鏡開きとしておやつにお汁粉を作りました♪

あんこが入ったお汁粉が苦手な子、好きな子も何人かいましたが、苦手な物でも一口だけでも食べれたらいいね～♪



誕生会の様子♪



ランチプレートに盛り付けられて、みんな大喜びです♪



巻きずしをしました♪



小さいクラスはちらし寿司をしました。