



給食だより

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

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

根菜類(ビタミンC)

人参、ごぼう、れんこん、里芋など

香辛料(血行促進)

しょうが、にんにくなど

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

発酵食品(整腸作用)

みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど



恵方は「東北東」

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。「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」とい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〉

2(金)・・・節分の日の集いでは、太巻き(サラダ巻き)、イワシの豆腐ハンバーグです。

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

26(月)・・・ばら組がクッキングでクッキー作りをします♡かわいい形のクッキー、楽しみだね♪

B…こんがり焼いたジューシーなベーコン！

L…シャキシャキレタス！

T…厚切スライストマト！

フワフワ厚焼き卵&オーロラソースも入ります！



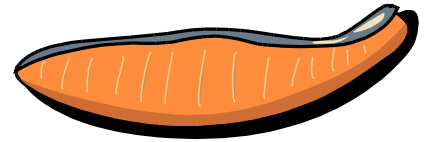
2月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	573kcal	19.2g	21.7g	1.8g未満	246mg

鮭のゆず味噌焼き(4人分)

生鮭 4切れ つけダレ(ゆず 1/2 玉 酒 小さじ 1.5 杯 みりん 小さじ 1.5 杯
上白糖 小さじ 1 普通味噌 21g 醤油 小さじ 1)

- ① よく洗ったゆずは皮はすりおろし、中の汁をしぼりだす。
- ② つけダレ用の調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ③ 鮭に②のつけだれをまんべんなくかけ、1時間ほどつけておく。
- ④ グリルもしくはオーブンで焼く(途中で焦げ付きやすそうなら、アルミホイルをかぶせて焼いても良いです。



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 * * *

1月にはいろいろな季節行事の食べ物が登場しました♪



↑七草かゆをしました。年中行事は大切にしたいものです。

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♪



おもちゃの前の日に行事の
ならわしのす劇をしました♪



鏡餅パズルをしました。
並べ方はどうかな?