食育だより

平成３１年２月
名手保育園
給食室

２月は暦の上では春ですが、とても寒い日が続いていますね。風邪など引いていませんか？
早寝早起きをして、ご飯をしっかり食べて風邪に負けないよう元気に過ごしましょう。

大豆の栄養

２月３日は節分です。節分には一年の健康を願って、炒った大豆を年の数だけ食べる習慣があります。
大豆は、お肉に匹敵するほどのたんぱく質が含まれていることから「畑の肉」とも呼ばれています。他にもビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維なども豊富に含まれています。また必須アミノ酸がバランスよく含まれ、血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果など大豆製品をとることで、さまざまな良い効果が期待できるので積極的に摂りたい食品ですね。
この日のおやつは３歳児以上は福豆、３歳児未満はボーロ福豆を提供します。

大豆製品

納豆　豆腐　おから　高野豆腐　きなこなど

和風ポテトサラダ

材料（幼児１人分）
じゃがいも…30ｇ　にんじん…10ｇ　きゅうり…10ｇ
かつお節…少々　しょうゆ…少量　マヨネーズ…4ｇ
作り方
① じゃがいもはゆでてつぶす。にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
　きゅうりは輪切りにしてゆでるか、塩でもみ水分を絞る。
②ボールに野菜を入れ、塩少々、かつお節、マヨネーズ、しょうゆを少量加え混ぜる。

体を温める献立

最近、体温が低い子どもが増えてきているようです。
体温が下がると免疫力が低下します。免疫力は36.5～37℃の体温で活発に働き、体温が１度下がるごとに免疫力は低下し、風邪や病気にかかりやすくなってしまいます。
体を温める食材を意識して取り入れ、風邪に負けない体を作りましょう。

✿体を温める食材✿

鶏肉・牛肉・いわし・にんじん・にら・ねぎ・たまねぎ・かぼちゃ・しょうが・にんにく・りんご・ほしぶどうなど

☆簡単な朝食レシピを紹介しています☆
各年次に掲示していますのでぜひ参考にしてみてください
今月は「ウインナーカレーおにぎり」です。
レシピは２が月ごとに更新します。
また、ご家庭で作って頂いた方は、ご意見ご感想を聞かせて頂けると嬉しいです！よろしくお願い致します。