



食育だより

令和2年2月3日
名手保育園
給食室

今年の冬は暖かい日が続いていますね。朝晩は冷えるので寒暖差も大きいです。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。

大豆製品 納豆 豆腐 おから 高野豆腐 きなこなど

☆2月3日の給食は節分ランチです☆

3歳児以上(巻きずし、すまし汁、ゼリー、小魚)おやつ 福豆

3歳児未満(ちらし寿司、すまし汁、ゼリー、小魚)おやつ ポーロ

＊鶏肉と里芋の揚げ煮＊

材料(幼児一人分)

鶏肉…30g 里芋…40g 片栗粉…適量

☆しょうゆ…3.5g ☆みりん…3.5g ☆砂糖…0.7g

だし汁…適量

作り方

- ① 里芋は食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉は片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ 里芋は素揚げにする。
- ④ 鍋に☆の調味料とだし汁を煮立てて、鶏肉と里芋を入れてからめる。

☆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ご覧ください

今月は「チーズラスク」です。

レシピは2か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。

