

給食だより 2月

平成27年2月1日発行 発行者:加藤



一年のうちで最も寒い時季を迎えます。空気が乾燥しているため、風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体をつくるには、3度の食事と生活習慣が大切です。元気に冬を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう！



免疫力をつけよう！

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や大根の葉などに含まれるビタミンAには、免疫機能を維持する働きがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには、感染症の予防や回復の効果があります。毎日の食事にバランスよく取り入れていきましょう。



体を温めよう

体を温める食材であるねぎやしょうがの辛み成分には、発汗作用や血行をよくする効果があり、風邪予防にも適しています。また、冬が旬の大根や白菜なども体を温める野菜です。季節はずれの野菜を生のまま冷たいまま食べるのは避け、旬の食材を使った鍋料理など温かいものを食べましょう！



節分と福豆

冬から春へ季節が始まる節目の日(立春の前日)である節分。「オニは外！ 福は内！」のかけ声で豆をまき、無病息災を祈ります。豆まきに炒った大豆を使うのは、「オニの目＝魔目(まめ)を射る」が「豆を炒る」に転じたといわれ、豆まき用に炒ったものは、「福豆」と呼ばれます。年の数だけ豆を食べるのは、その分の福を体に取り入れるという意味があります。



給食メニューから

れんこんともやしの和え物



材料(幼児4人分)

- れんこん・・・80g
- もやし・・・80g
- 人参・・・20g
- きゅうり・・・30g
- いりごま・・・少々
- 醤油・・・12g
- 酢・・・8g
- 砂糖・・・4g
- 油・・・8g

作り方

- ①れんこんは、薄切りにして茹でます。もやしは洗って茹でます。人参、きゅうりは千切りにして茹でます。
- ②調味料をボウルに入れ、①といりごまを加えて和えたら出来上がりです。



栄養価(幼児1人) れんこんともやしの和え物/1食の必要摂取量

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
50/552	1.3/20.7	2.6/15.4	22/240	0.3/2.2

食べる順序を見直そう

ご飯を食べるときに、好きなおかずだけを先に食べてしまい、主食のご飯が余ってしまう場合があります。理想的なのは、ご飯、おかず、みそ汁、ご飯・・・と、4つのお皿をまんべんなく食べることで、ご飯とおかずを口の中で混ぜながら食べる「口中調味」をすることで、素材の味を深く味わうことができます。

