

# 給食だより 2月

平成29年2月1日発行 発行者:栗山



2月になり、寒さも増してきましたね。冬は空気の乾燥や冷えにより、気をつけていても風邪を引きやすいもの。冬に多く摂れる根菜類には、むくみを取るカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。また、ビタミンCが含まれているものも多いため、風邪予防に最適です。根菜パワーで寒い冬に負けない元気な体をつくりましょう！



## ～節分で家族間のコミュニケーションを～

2月3日は節分です。『福は内、鬼は外』と声を出しながら、お面をかぶった‘鬼’に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、一年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や文化を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。

## ★節分にまつわる食べもの

- \* 豆・・・季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病氣)を追い払うのです。
- \* いわし・・・いわしの臭みで鬼が近づかないようにします。
- \* ひいらぎ・・・葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぎます。戸口に、にんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いずれも邪気を追い払うためといわれています。

## ★正しいお箸の使い方★

お箸を正しく持てないと、食べこぼしの原因になったり、自然に前屈みになり、背中が丸まってしまいます。このような悪い姿勢が続くと、食べ物の消化が悪くなり、将来、近視にもなりかねません。食べる時の姿勢は大事ですね！

## 美しい姿勢になるためには・・・

- ①お箸を正しく持ちましょう！
- ②あごを引いて、テーブルに向かって背中をまっすぐにして座りましょう！
- ③イスに深く腰かけ、テーブルとの間はこぶし1つ分あけましょう！

また、手を使う事は、脳の発達をうながします。『手と指は第二の脳である。』といわれている通り、脳の神経の三分の一が手を動かすための神経です。正しい箸使いによる手の動きが脳の活性化を促進します。

## ～給食の人気メニューから～

### ボンボンドーナツ



材料(幼児4人分)  
小麦粉・・・100g  
ベーキングパウダー・・・3g  
砂糖・・・20g  
揚げ油・・・適量

作り方  
①小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖は、合わせてふるいます。  
② ①に水を加えて混ぜ合わせます。  
③ 揚げ油を160℃位に熱し、②の種をスプーンですくって落とし入れ、うすいきつね色に揚げたら出来上がりです！

- \* ②の種のかたさは「タラツと落ちる位」がよいです。
- \* 一方だけにこげ色がつくので、油の中で時々返しながらかき混ぜてください。
- \* 一回に落とし入れる種の量が多いと中心まで火が通らないので、注意して下さい。

★冷めてから粉糖をまぶして食べてもおいしいですよ！！



栄養価(幼児1人) ボンボンドーナツ/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)
205/507	3.3/21.0	/14.1	22/240	0.3/2.2

