

給食だより 2月 号



平成30年1月31日 認定こども園一関南保育園

<かぜに負けない体力作り>

かぜをひかないために

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなりますが、かぜをひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。

栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

鍋で心も体もほかほかに

冬も本番です！手っ取り早く体の芯から温まるには、スープやお茶、ほかほかのおでんや鍋など、温かいものを口にするということです。



大根・かぶ・白菜・ごぼう等の冬野菜や根菜には体を温める効果があると言われています。野菜に含まれるビタミンCは血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を維持します。ビタミンEは血行を良くし、体内のホルモン分泌を調節する働きがあります。おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋物がおいしい季節なので、家族で鍋を囲んでみてはいいかかでしょうか。

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「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、1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。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものです。

<作ってみませんか・ポークビーンズ>

【材料】4人分

豚肉……………150g	トマトピューレ…大さじ2
大豆……………1/3カップ	ケチャップ……大さじ2
玉葱……………1個	ウスターソース…大さじ1・1/2
人参……………1/2本	砂糖……………小さじ1
グリーンピース…大さじ1	塩……………小さじ1/2
油……………大さじ1	

【作り方】

- ① 大豆は水煮缶を使用します。
- ② 玉葱はくし型に切り、にんじんはいちょう切り。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉と②を炒めて、柔らかくなったら①を入れ、調味料を加え煮込み、できあがりにグリーンピースを飾る。

※豆にはタンパク質やカルシウム、鉄、カリウム、食物繊維、マグネシウム、銅などが含まれています。