



たべるのだいすき

寒さに負けない体づくりをしましょう

まだまだ厳しい寒さが続いています。暦の上では春を迎えます。冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調を崩しやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。



節分の行事食

春を迎える立春の前日（今年は2月2日）を「節分」と呼んでいます。旧暦では、節分が1年の始まりとされていたので、鬼（悪い気）を追い払い、無病息災を祈って豆まきを行います。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（今年は西南西）を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

1年の健康と幸せを祈って、ご家庭でお子さんと一緒に恵方巻きを作って食べてみてはいかがでしょうか。



・・・丈夫な体をつくる食べ物・・・

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素をとりましょう。毎日の食事には肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンをとることも忘れずに。冬は1日1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCをとることができます。

免疫力を高めるオススメの食材

にんにく…殺菌作用、抗ウイルス作用があり、細胞を活性化させる。
発酵食品（納豆、漬物、ヨーグルトなど）…腸内環境を整える。
小松菜、ほうれん草…ビタミンA、C、Eを多く含み、抗酸化力が高い。
殺菌作用、デトックス作用がある。
しょうが…血行をよくして、体を温める。
だいこん…胃の消化を助けて、腸の働きを整える。
バナナ…カリウムを多く含み、血中塩分を排泄する。
ウイルスと闘う白血球を増やす。



クッキング報告

たんぼぼ組（2歳児）

1月23日にラップおにぎり作りをしました！久しぶりのクッキングを楽しみにしていたようで、ワクワク笑顔の子どもたち！ラップの上にごはんをのせ、ごま塩かゆかりの好きな方を選んでかけました。「いいにおい〜」「あったかいね」と話しながら上手に握っており、「できたー！」と嬉しそうにおにぎりを見せてくれました。自分で作ったおにぎりを「おいしい！」とあっという間に完食していました♪

さくら組（4歳児）

1月27日にかぼちゃきんとん作りをしました！まず、蒸したかぼちゃを各グループで順番や潰す回数を自分たちで決め、マッシャーで潰しました。次に、砂糖を入れてスプーンでよく混ぜました。ラップの上にかぼちゃをのせ、レーズンをトッピング！顔にしたり、きれいに並べてのせたりと個性がみられました♪それをラップからはみ出ないように、優しく丸めたら完成！「甘くておいしい！」とおかわりして食べていました！

ひまわり組（5歳児）

1月17日に自分たちで育てた白菜を使ってシチュー作りをしました！白菜・しめじちぎり、にんじんの型抜き、じゃが芋を包丁で切る作業を行いました。今までは蒸してやわらかくしたにんじんやじゃが芋を切りましたが、今回は生野菜に挑戦！硬さに苦戦しながらも、感触や匂いを楽しみながら真剣に取り組んでいました。食材を炒める作業も経験し、完成まで目の前で調理しました！出来立てのシチューを「最高！」「特別おいしい！」とみんな楽しくたくさん食べていました♪

2月の旬の食材

だいこん かぶ はくさい
ブロッコリー こまつな
わかめ たら しらうお
いちご りんご みかん

寒さに耐えて育つ冬野菜は、甘みが増して、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています！
魚も脂がのっておいしい季節です♪

