



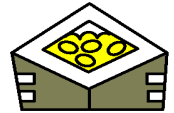
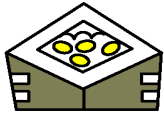
2月 給食だより

令和3年 2月
栄養士 照屋恵美



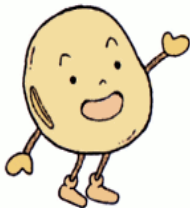
節分で家族間のコミュニケーション

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。



大豆を食べて 病鬼を防ごう

毎日食べてね★ 大豆の仲間たち



※調味料など…しょうゆ、みそ、サラダ油
大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよいので子どもにもおすすめです。毎日1品は、大豆・大豆製品を食べましょう。

大豆は良質のたんぱく質が豊富ですが

カルシウムや鉄分も豊富！！

大豆にはカルシウムが多く含まれています(ゆで大豆 100g に含まれるカルシウムは 70mg であり、これは生のまいわし 100g と同じ量です)。

カルシウムは、骨を作る重要な成分であり、さらに、筋肉の収縮や神経伝達にも関与しています。

鉄分もほうれん草と同じくらい多く含まれ、体内の酸素供給に重要な働きをしています。

塩分、糖分、脂質、油脂の摂取を抑えて、健康的な食生活を送るための8つのポイント

簡単納豆朝ごはん



ひみこの食育標語

毎日元気いっぱいに過ごすために
かしこく食べよう

間食はほどほどに



香味野菜・香辛料を上手に使う



食べすぎに注意！



よく噛んで食べよう



かしこくたべよう

食材の本来の味を知ろう



果物の酸味を利用しよう



便利な総菜に頼りすぎない



うま味の味覚を育てよう



材料 2人分

- ・納豆 1p
- ・ベーコン 1枚
- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・長ネギ 1/4本
- ・しょうゆ大さじ 1/2
- ・みりん大さじ 1
- ・ごはん

納豆ベーコンチーズ丼

作り方

- ① ベーコンは1センチ幅にカットし油をひかずにフライパンで炒めベーコンの油が出てきたら納豆と長ネギの半分を炒める。
- ② ①にしょうゆとみりんで味付けをして最後にチーズを加える。
- ③ ご飯の上に②をのせ、残りの長ねぎを添える。

※長ネギのかわりに青ネギや青しそでも美味しいですよ！

大人はキムチを加えるとさらにピリ辛でイケます！！

厨房コラム

2月になりまだ寒い日が多く体調管理に気を付けていきましょう。体を温める根菜類を食べて免疫を高めて風邪をひかない体にしましょう。
PS. 早寝早起き、朝ご飯！を食べてから登園しましょう。