



2月給食だより



令和5年2月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

外では冷たい風が強く吹き、気温の低い日が続いています。

体調の崩しやすい季節のため、病気への抵抗力をつけるためにも栄養たっぷりの冬野菜を積極的に取り入れた食事を心がけましょう。



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向け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。ご家庭でお子さんと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。給食では、鬼の形をした「鬼そぼろ丼」おやつでは鬼にちなんで「鬼まんじゅう」を出します！子どもたちに給食を通して節分を楽しんでもらえると嬉しいです。



ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや白菜・大根・れんこんに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、ほうれん草やかぼちゃに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんなどはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにする事で体を温めることもできます。冬野菜はビタミンを豊富に含んでいる野菜がたくさんあります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



1月食育集会

1月6日に「春の七草」について食育集会を行いました。はじめにおせち料理にはどんな意味があるのか話しました。子どもたちも写真を見て「これ食べたことある!」と家で食べたり、見たりしたことのある料理についてたくさんの声を聞かせてくれました。

そして、年が明けておいしいものをたくさん食べてびっくりしたお腹を休ませるために春の七草を使用した七草がゆを食べるということを子どもたちに伝えました。春の七草について説明をしていく中でかぶや大根といった子どもたちの知っている野菜もすずな・すずしろというように言い方が変わることも伝え、七草の観察をしてもらいました。見た目似ているためそれぞれ匂いの違いはあるのか嗅ぐ様子を見ることができました。この日のおやつに「七草がゆ」を提供しました。



給食レシピ～コーンフレークスナック～

<3～4人分>

材料

- ・ マシュマロ 40g
- ・ コーンフレーク 160g
- ・ バター 20g

バットがなければ平らなお皿でも作ることができます！
お好みでごまを加えてもおいしいです。

作り方

- ① コーンフレークを砕く
- ② フライパンを火にかけ、バターを溶かす
- ③ マシュマロをフライパンに加え、8割程度溶かす
- ④ 火を止め、砕いたコーンフレークを入れ手早く混ぜる
- ⑤ クッキングシートを敷いたバットに移し平らにする
- ⑥ 上にクッキングシートを重ね、平らなお皿などで押し固める
- ⑦ 冷蔵庫で30分程度冷やす
- ⑧好きな大きさに割って完成!