

2022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



2月給食だより



2月に入り暦の上では立春を迎えますが、寒い日はまだまだ続きます。

また、乾燥した日が多く、流行性の感染症や風邪にかかりやすい時期となります。手洗いうがいはもちろん、毎日の食事から様々な栄養を取り入れ、免疫力を高め丈夫な体を作っていきましょう。



食事で丈夫な体作りを！

感染症や風邪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。

○良質なたんぱく質を摂ろう

たんぱく質はウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。

卵、魚、肉、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食摂り入れましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取も忘れずにしてください！

節分の日

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。季節の変わり目は、体調を崩す人が多く、見えない邪気の仕業と考えられていました。そのため節分の日には豆まきや柊鰯で邪気を追い払ったり、恵方巻を食べて福を呼び込むという習慣があります。また、節分に食べると縁起がよいとされている食材はいわしやそば、こんにゃく、けんちん汁などがあります。給食では、いわしのフライと鬼の形をしたご飯を出す予定です。1年の健康と幸せを祈ると同時に、節分献立を楽しんで食事をしてもらえたらと思います。

1月食育集会

1月7日に「春の七草」について食育集会を行いました。七草は、お正月におなかいっぱい食べたおなかを休ませてくれるということから、お正月料理の話をする、子どもたちは、お家で食べたお正月料理をたくさん教えてくれました。また、七つの草の観察をすると、とても興味津々にしている様子が見られました。この日のおやつでは、「1年間を元気いっぱい過ごせるように」との想いから七草がゆを出しましたが、美味しいと言いながら食べている子ども達の姿が見られました。



給食レシピ～タンドリーチキン～

<材料4人分>

- ・鶏もも肉 200g
- ・食塩 少々
- ・清酒 5g
- ・無糖ヨーグルト 35g
- ・ケチャップ 8g
- ・カレー粉 1g

<作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ①に清酒、食塩で下味をつける。
- ③ 袋に*印の材料を入れ合わせておく。
- ④ ③に切った鶏もも肉を入れもみ込む。
- ⑤ フライパンに油をひき、③で浸けておいた肉を皮目から焼く。
- ⑥ 両面焼き色が付くまで焼いた後、ふたをし、弱火で4分ほど蒸し焼きにする。

2月の行事食🍴

3日(木) 節分献立-鬼さんランチ-

14日(金) バレンタイン-おやつ・ココアケーキ-