



きゅうしょくだより

令和3年度2月1日＊育暎保育園＊栄養士：高橋靖未



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行する季節でもあるので、コロナ予防も含め外から帰ったら『手洗い・うがい』をし、バランスの良い食事と十分な水分を摂るなどの予防を行い、元気に過ごしていきましょう。



換気をしましょう

寒さが厳しい日が続いていますが、ご家庭で換気はされていますか？

寒いからと部屋を閉め切って暖房をかけていると、ウイルスが部屋の中にとどまったままになり、時間が経つとそのウイルスが増えてしまいます。ぜひ、ご家庭でも1～2時間おきの換気を積極的におこなってみてください。

節分とは？

節分は、文字の通り季節の変わり目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬と四季それぞれの前日を節分といいます。現在では立春の前日が『節分』として、その風習が伝承されるようになり例年2月3日ごろにめぐってきます。

今年の恵方は北北西



畑のお肉

大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工されて食べられ、とても消化が良くなっています。

園の給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューを考えています。

大豆の効果・効能

- ・からだを温める
- ・食物繊維が豊富
- ・脳の活性化
- ・骨粗鬆症の予防
- ・糖を燃焼する
- ・成長の促進



～2月の旬の食材～

- ・キャベツ
- ・カリフラワー
- ・オレンジ
- ・キウイフルーツ
- ・さわら

など

～今月のレシピ 悪魔のおにぎり風(4人分)～

- ・米 240 g
 - ・しょうゆ 24 g
 - ・酒 24 g
 - ・揚げ玉 4 g
 - ・青のり 1 g
- ①いつも通りに米を研ぎ、しょうゆ・酒を入れて炊く。
- ②炊けたご飯に揚げ玉・青のりを混ぜて出来上がり。

