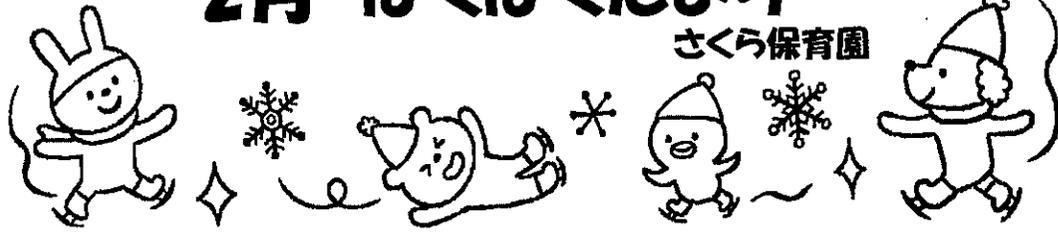




2月 ぱくぱくだよい

さくら保育園



寒さや乾燥で体調を崩しやすい季節になりました。寒さが一段と厳しくなる2月ですが、暦の上では春を迎えます。毎日の食事で栄養をしっかりと摂ることが元気に過ごすための基本となります。給食では、その一助になれるよう、旬な食材を取り入れながらバランスの良い食事を提供していきます。



冬でも水分補給を忘れずに！

冬は汗をかきにくいいため、水分不足に気づきにくい季節です。しかし、空気が乾燥しているため、呼吸や皮膚からは知らないうちに水分が失われています。水分が不足すると、体調を崩しやすくなったり、のどや鼻の粘膜が乾燥して、風邪や感染症にかかりやすくなったりします。子どもは自分から「のどが渴いた」と感じにくいいため、まわりの大人が意識して声をかけてあげることが大切です。

特に、起床後や外あそびの後、入浴後などは、水分補給のよいタイミングです。ここでは食事から水分をとる工夫をいくつかご紹介します。

【食事から水分をとる工夫】

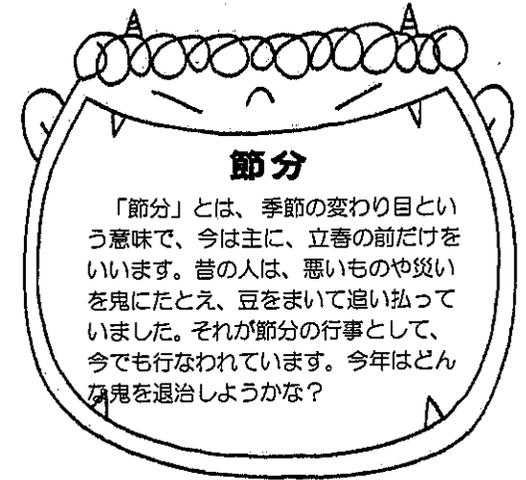
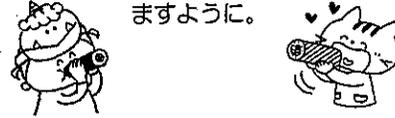
- ①汁物を取り入れる
→みそ汁、スープ、シチューなどの汁物は水分を多く含み、体も温まります。
- ②野菜をたっぷり使う
→野菜には水分が多く含まれています。特に冬野菜(大根、白菜など)は煮物やスープにすると食べやすく水分補給にもなります。
- ③果物を活用する
→みかん、いちご、りんごなどの果物は、水分と一緒にビタミンも摂れる食材です。デザートや間食に取り入れることで無理なく水分補給ができます。
- ④煮る・蒸すの調理法を選ぶ
→煮物や蒸し料理は水分を含んだ状態で食べられるため、水分摂取にもつながります。



水分は飲み物だけでなく、汁物や野菜、果物など食事から摂ることもできます。毎日の食事を通して、無理なく水分補給を心がけましょう。

～恵方巻～

今年の恵方は『南南東』です。恵方巻の言い伝えは、「福を巻き込む」「縁を切らない」「無病息災・商売繁盛」を願い、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて、無言で一気にかぶりするというものです。今年1年皆さんが良い年になりますように。



節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。今年はどうな鬼を退治しようかな？

～簡単おやつレシピ紹介～

レンジで簡単♪さつまいものきんとん茶巾

<材料> 2人分

- ・さつまいも…100g
- ・牛乳(または豆乳)…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2(なくてもOK)

【作り方】

- ①さつまいもは皮を厚めに剥いて1cm角に切って水にさらす。
- ②耐熱容器に①のさつまいもを入れ、水少々をふり、ラップをして、レンジ600Wで1分30秒から2分ほど、柔らかくなるまで加熱する。
- ③熱いうちにフォークなどでつぶし、牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
- ④ラップに包んでキュッと絞れば完成！

◎さつまいもは加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含んでいます。さつまいもの中に角切りのチーズやりんごを入れてみてもおもしろいかも♪

2月の旬の食材

- ・だいこん
- ・はくさい
- ・ほうれんそう 2月の給食でも旬の食材を使ったメニューがでるよ！
- ・しゅんぎく
- ・ブロッコリー
- ・れんこん
- ・ぶり
- ・さわら
- ・みかん
- ・いよかん
- ・いちご など



2月の行事予定

- 2・4日 親子クッキング・給食試食会
- 3日 節分メニュー
- 6日 給食試食会(A組)
- 20日 誕生会
- 27日 B組お好み献立