

きゅうしょくだより



2月3日は節分です。季節を分ける日であり、徐々に日照時間が長くなって春になる準備が始まります。朝晩が寒くても、晴れている日は太陽の暖かさも心地よく感じられるようになるので、光を浴びて外で元気に遊びましょう。



○ 2月2日（金）はお弁当の日です 🍱

この日は保育園の調理員が、安全な給食提供のための講習を受けたり、新しい献立作りのために調理実習を行っています。お弁当のご協力をお願いいたします。



○ やさいたっぷり！「あさごはんでスイッチオン！」【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★マダムピターゼのきんぴらチーズトースト ☆1人分エネルギー143kcal ☆塩分 1.8g

材料	4人分量	作り方
大根の皮	1/2 本分くらい	① 大根の皮は千切りにする。 ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。 ③ ★の調味料を入れて、味付けをする。最後にごまをふりかけ、きんぴらを作る。 ④ イングリッシュマフィンを半分にし、マヨネーズをぬる。 ⑤ ③のきんぴら、スライスチーズをのせてトースターで焼く。 ⑥ チーズがとけたら完成！
★砂糖	小さじ2	
★酒	大さじ2	
★醤油	大さじ2	
ごま	適量	
ごま油	適量	
イングリッシュマフィン	2個	
マヨネーズ	適量	
スライスチーズ	4枚	

大根の皮には、実よりも2倍のビタミンCがあります。ポリフェノールも含まれているため、抗酸化作用や高血圧抑制、糖尿病予防、血流を整える作用などがあります。

きんぴらは、前の日に作っておくと朝はカンタンです♪イングリッシュマフィンではなく、ロールパンや食パンでもGOOD ♪



○ 忘れないで！ 冬もしっかり水分補給🍵🥤

寒い日が続いていますが、しっかり水分はとれていますか？ 人間の体は、汗をかかなくても水分が失われます。冬は夏と違い、のどの渇きを感じにくいです。寒い冬だからこそ、こまめに水分補給するように心がけましょう！



水分補給で風邪予防！

冬は気温や湿度が低く、風邪やインフルエンザの原因となるウイルスが空気中に漂いやすい環境です。水分補給をすることで、のどや鼻の粘膜をうるおし、ウイルスが体の中に入ることを防ぎます。

また、食事にもたっぷり水分が含まれています。汁物はもちろん、ご飯、肉、魚、野菜にもです！ 3食の食事もしっかりとれるといいですね。

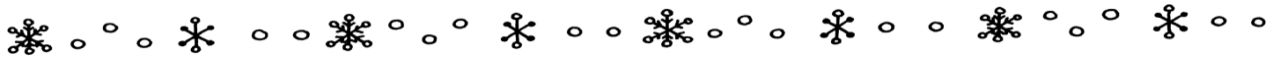
冬場の水分補給の POINT

時間を決めて
水分補給

白湯や常温の水、
温かいお茶を飲む

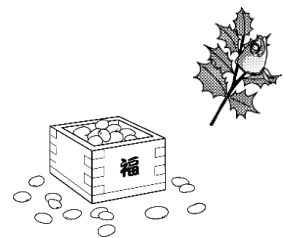
食事に温かい汁物を
とり入れる

帰宅したら手洗い、
うがい、プラス水分
補給の習慣をつける



○ 2月の食にまつわる行事 ～節分～

節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。立春の節分には、いり豆を年の数食べると1年元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



**※小さいお子さんは、いり豆をのどに詰まらせる危険性があります！
食べさせないよう配慮してください。**

～ いろいろな食材に大変身！大豆のチカラ🍲 ～

節分に豆まきとして使われる『大豆』。大豆は、いろいろな食材に加工されています！ 凍り豆腐、納豆、きなこ、しょうゆ、味噌など食卓や給食に欠かせないものばかりです！ そんな大豆は、他の豆と比べてたんぱく質や食物繊維、鉄分やカルシウムなどたくさんの栄養が詰まっています。

