



令和 5年 2 月 号
社会福祉法人 国立保育会
園 長 青野 千晴
調理担当 宮澤 宮城
野間 大平

寒いが続いていますが、暦の上では節分の次の日が立春です。節分は季節を分けるという意味があり、季節の変わり目には天候が不安定なため病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うという言い伝えがあります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

2月の食育目標 「食事をするためのマナーを身につける」

食事をする時の挨拶や姿勢、食具の持ち方などの食事マナーを自然と身に付くよう伝えていきます。



免疫力を高める おすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用があり、食欲がわきます。
- 納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品
…腸内環境が整い、便通を良くします。
- 小松菜、ほうれん草
…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い食材です。
- しょうが…殺菌作用があります。血行をよくして、体を温めます。
- 大根 …胃の消化を助け、腸の動きを整えます。
- バナナ …血液中の白血球を増やす効果があります。カリウムが多く含まれているので、血中塩分を排泄する効果があります



お知らせ

2月24日（金）のおやつは、非常食の在庫入れ替えのため「非常食クラッカー」を使用します。



大豆のちから

大豆は「畑の肉」と言われているように、たんぱく質や脂質が多く含まれています。大豆の脂質には悪玉コレステロールを下げる働きがあり、肥満防止の効果があると言われています。他にもカルシウムや鉄分、食物繊維、カリウムなど子どもたちの成長に欠かせない多くの栄養素が含まれています。普段から積極的に食事に摂り入れたい一品です。



保育園のレシピ♪

大豆とじゃこのごはん

<材料> (大人2人、子ども2人分)

- | | | | |
|-----|------|------|------|
| ・米 | 2合 | ・じゃこ | 30g |
| ・大豆 | 60g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1 | ・白ごま | 少々 |
| ・塩 | 少々 | | |

<作り方>

- ①米をとき浸水させてから、調味料、大豆、じゃこを入れて炊く。
 - ②炊きあがった①を茶碗に盛り、白ごまをふる。
- ☆調味料は、お好みで加減してください☆

