



しょくいくだより

2月号

2025年1月30日
社会福祉法人
国立保育会
富士本保育園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。天気の良い日には外から子ども達の元気いっぱいの声が聞こえます。暦の上では春が近づいていますが、寒い日がまだまだ続きます。体調を整える為にも、毎日の食事ですっかりと栄養のある物を食べて元気に過ごしましょう。



冬の食材紹介

大根は冬が旬の野菜です。この時期の大根は寒さから身を守る為に糖分が増すので、みずみずしく甘みがあります。ビタミンC、葉酸、カリウムが含まれており、免疫機能を高める効果も期待できます。

大根の上部(葉の方)は水分が多く甘みが強いので、サラダ、大根おろしに適しています。中部は柔らかく、辛味と甘みのバランスが良いので、おでん、煮物に適しています。下部は水分が少なく辛味が強いため、みそ汁の具、炒めもの、辛みの強い大根おろしが適しています。また葉っぱをみじん切りにし、じゃことゴマを入れ醤油、砂糖、ごま油で炒めると、手作りふりかけになり、栄養豊富でおすすめです。



風邪には 消化の良い食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の時は水分補給を優先しましょう。食欲があれば消化がよくエネルギーになりやすいものを食べさせましょう。

おすすめの食べ物としては、おかゆ、うどん、バナナ、ゼリー、野菜スープ、みそ汁、茶わん蒸し、プリン、ヨーグルト、アイスクリームです。症状に合わせて、無理なく食べましょう。



節分の行事

今年は2月3日が立春のため前日の2日が節分の日となります。節分には無病息災を祈って行う豆まきがあり、新しい年の厄を払う行事とされています。節分の風習として食べる太巻きを「恵方巻」と言い、その年の恵方(今年は西南西)を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でも子どもと恵方巻を楽しく食べて、1年の健康と幸せをお願いしてみたいかがでしょうか？

☆保育園では3日は節分行事食を提供します☆

- 〈食事〉
 - ・おにさんカレー
 - ・白菜のスープ
 - ・ブロッコリーときのこのサラダ
 - ・ぼんかん
- 〈おやつ〉
 - ・おにさんクッキー

おやつクッキー
楽しみだね！

