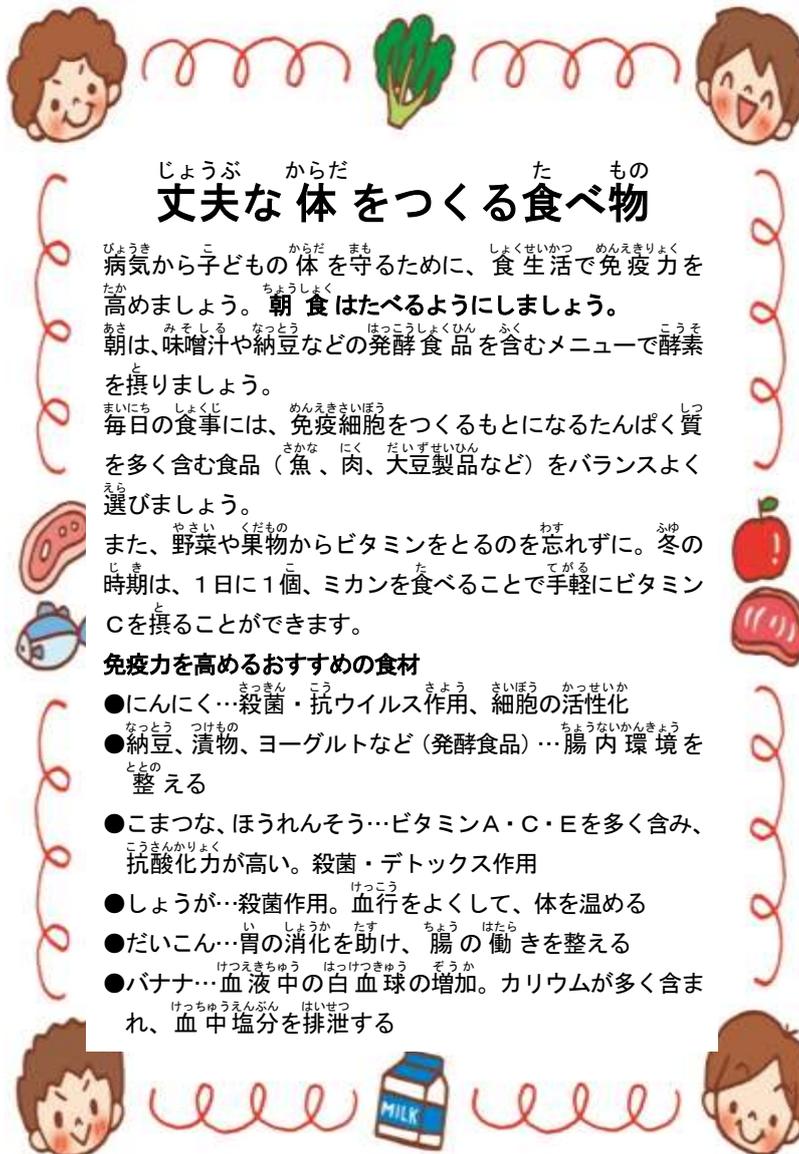




節分が終わると、立春です。今年は124年ぶりに2月2日が節分となります。春とは名ばかりのきびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気の良い日に外遊びや散歩に出ています。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。2月は良質なたんぱく質を多く含む大豆からできるもの、豆腐などの食品、しょうゆ、みそなどの調味料ができることを学んでいます。給食にも大豆製品も多く取り入れています。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝食はたべるようにしましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンをとるのを忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

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、細胞の活性化
- 納豆、漬物の、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

栄養が詰まった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

臭汁

【材料】

- 茹で大豆10g、
- 大根10g、
- にんじん5g、
- ごぼう5g、
- たまねぎ10g、
- 油揚げ2g、
- いりこ1g、
- こめみそ10g、
- こねぎ2g



かんたんあさ 簡単朝ごはんレシピ

【材料】

わかめ (乾燥)・・・適量
かつお節・・・一つかみ
みそ・・・適量

【作り方】

お碗にわかめ、かつお節
みそを入れ熱湯を注ぎ混ぜる。



★ 忙しい朝でも、このみそ汁に、ごはんを作り置きのお惣菜1～2皿を添えれば、簡単に栄養バランスのとれた朝ごはんができます。

食育クイズ

Q 豆腐と同じ材料でできているのは？

うどん？ ようかん？ 納豆？ チーズ？



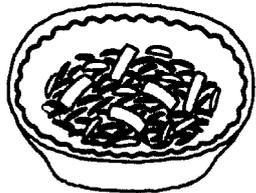
A 正解は「納豆」。どちらも大豆を原料としています。大豆は「畑のお肉」と言われるほど栄養が豊富。消化・吸収もよい食材です。

ちなみに、枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したもの。栄養分はほとんど大豆と同じで、さらに大豆にはないビタミンCも豊富です。

旬の食材

ひじき

ひじきは1年中手に入りますが、実は春が旬。刈り取ったものを浜辺で数時間ゆで、



干してから出荷されます。

栄養価が非常に高く、カルシウムや鉄分、食物繊維が

豊富なので、積極的に食べたい食材です。油揚げや

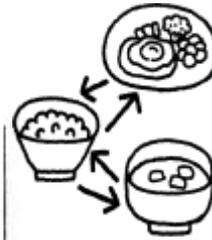
野菜と一緒に煮れば、油揚げに含まれる大豆イソフラボンと野菜のビタミンCが、それぞれカルシウムと鉄分の

吸収率を高めてくれます。乾燥ひじきを戻すときは栄養

素の流出を防ぐため、水かぬるま湯に浸けましょう。

ご存じですか？「ジグザグ食べ」

ジグザグ食べは、ごはん→汁物→ごはん→おかずと、ごはんを中心にジグザグに食べる食べ方です。ごはんとおかずを交互に口にするため、ごはんだけ・おかずだけに偏ることなく、栄養バランスよく食べられます。また、淡泊な味のごはんが濃いおかずの味をやわらげてくれるため、薄味の味覚を育ててくれるのも大きなメリットです。



ご家庭でもぜひ、「ジグザグ食べ」を意識してみてください。

1月のおやつより

中華風おこわ



食品名	使用量(g)
もち米	40
鶏肉	5
にんじん	3
干し椎茸	0.1
三温糖	1
濃口しょうゆ	2
ごま油	0.1
ごま	0.1

【作り方】

- ①もち米は、洗って水に浸けておく。
- ②干し椎茸は、水煮戻して、小さく刻む。
- ③にんじんは、皮をむき、小さく刻む。
- ④フライパンに、油をひき鶏肉を炒める。火がとおったら、②③の野菜を入れて砂糖、しょうゆで味付ける。
- ⑤もち米を入れて、炒める。ホイルに、1人分入れる。
- ⑥蒸し器で蒸気が上がって20分むす。

もち米を使用しているなので、柔らかくてたべやすい。味もおいしかった。