

給食だより



平成30年2月 松ヶ本認定こども園

「二月はにげる」というように、あっという間に過ぎてしまう月とされています。風邪やインフルエンザにも注意が必要です。手洗いやうがいにはきちんと行い、夜はしっかり休み、健康で元気な生活を心がけましょう。

風邪の時の食事と生活

風邪の特効薬

1. しっかり体を暖める
2. ぐっすり眠る



風邪の時の食事

1. 脱水症状を防ぐため
水分の補給を
番茶・ほうじ茶・麦茶・おろし
りんご・野菜スープ...



2. 熱のある時は
ビタミンCやビタミンB1が必要
じゃが芋・さつまいも・豆腐・卵・かぼ
ちや・人参...



3. 体を暖める食事を
おかゆ・寄鍋・味噌汁・うどん...



4. 消化の良いものを
おかゆ・やわらかく煮たうどん...



✗ 向かないもの

油の多い物・繊維の多い物・塩分の強い物...



2月3日は節分です

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使った様々な行事が行われます。

イワシ



柵の枝に焼いたイワシの頭を刺したものを、戸口に飾る風習は、柵の外で鬼の目を刺し、焼いたイワシの悪臭で鬼を近づけないようにした、魔除けの風習です。

恵方巻き



恵方巻の中身は七種類が七福神にちなんで入れられています。恵方(歳神様のいる方角)を向いて無言で丸かじりして食べると、縁起が良いとされます。巻きずしで「福を巻き込み」、包丁を入れずに丸かじりすることで「縁を切らない」という意味合いがあります。

豆まき



節分で豆をまくのは、魔の目(魔目=まめ)に豆をぶつけて魔を滅する(魔滅=まめ)に通じ、「福は内、鬼は外」と言いながら鬼を追い払い一年の幸せを願います。生豆だと芽が出て不吉とされ「炒る」を「射る」にかけ炒った豆を使い、悪い鬼を退治します。豆は数年の年の数だけ食べると、その年は病気せず無事に過ごせるといわれています。

2月2日の給食は節分献立を実施する予定です。

今年の恵方は南南東です

豆を食べて健康的な食生活を!

日本の食文化を代表する食材の一つである豆。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素が沢山含まれています。節分の日の豆などの様に、行事の時だけではなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

★こどもに必要な栄養素がたっぷり!!



☑たんぱく質が豊富

豆は、肉に匹敵するほど、沢山のたんぱく質を含んでいます。

☑食物繊維が豊富

便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。

☑ミネラルが豊富

豆は、骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。

★伝統的な食べ方『米』と『豆』で栄養UP!!



豆には、米に不足している栄養素を補う力があります。肉食をする事が少なかった時代から日本人にとっては貴重なタンパク源です。豆と親しむ食文化をこどもたちに伝えることは、こどもたちの将来の健康に繋がる大切なことです。

★便利な加工豆を取り入れるのもコツ!!



加工豆を購入するときは、高温の蒸気で蒸した「蒸し豆」の方が「水煮豆」よりも栄養成分の流出がなく、ふんわりした触感なのでこども向きです。

★豆でお箸の練習!!



大人でも正しくお箸を使える人は3割とされています。つつるつつしている豆は、お箸でつまむのは難しいものですが、こどもと一緒に箸の持ち方の練習を兼ねて、挑戦してみてもいいでしょうか?

※こどものお箸の練習は、鉛筆持ちができるようになってからスタートしましょう

給食室より

湯気がごちそう

一番寒い季節には、食べるもので体を中から暖めましょう。豚汁やけんちん汁などおいしい根菜を使った汁物はたっぷり作って、朝ご飯にもいいですよ。朝の温かいひと碗の汁物が、風邪予防のコツです。給食でも汁物をできるだけ温かい状態で提供できるように心がけています。園児たちが心身ともにホッと温まるような時間になればと思います。