



食育通信



暦の上では春が近づいていますが、1年で最も寒い季節です。風邪やインフルエンザなどに負けないように手洗い・うがいを欠かさないと、しっかり栄養を摂ることを意識しましょう。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。恵方巻を食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。園では、2月2日の給食で手巻き寿司を食べます。

今年の方角は
南南東です♪



体調不良のときの食事

体調不良の時はいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事をあげましょう。

- 下痢**・・・刺激の少ない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給をすることが大切です。
- 便秘**・・・食物繊維の多い食事を心掛け、運動も取り入れて腸に刺激を与えましょう。
- 発熱**・・・汗をかいてミネラルが失われまです。電解質飲料でミネラル補給と、胃腸に負担のかからない食事がおすすめです。

紅白パウンドケーキ

<材料>18cm パウンドケーキ型

- ▲薄力粉 120g
 - ▲ベーキングパウダー 2g
 - ・バター 100g
 - ・卵 2個
 - ・砂糖 90g
 - ストロベリーパウダー 3g
 - 牛乳 5g
- 合わせてふるう
- 室温に戻しておく
- ストロベリーパウダーに温めた牛乳を少しずつ混ぜる



<作り方>

- ①ボールにバターと砂糖を入れて、全体が白っぽくふんわりするまでよくすり混ぜる。
- ②①に溶きほぐした卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ③▲を加えて、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。生地を3分の1取り分ける。
- ④取り分けた生地に●を混ぜ、型に③の生地と交互になるように入れる。お箸で上からぐるっと1.2回生地をかき混ぜて、軽く表面をならしたら180℃のオーブンで45分焼く。



カルシウムたっぷり！わかさぎ



今が旬のわかさぎは、骨が柔らかく頭も丸ごと食べられるので、不足しがちなカルシウムの補充に最適です。カルシウムは筋肉や神経の発達にも関わっているため、成長期にしっかり摂っておきたいミネラルです。

☆1月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
482kcal	17.5g	16.2g	200mg	2.2mg	3.2g	1.9g
425kcal	15.6g	13.1g	77mg	2.0mg	3.2g	2.1g

☆2月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
482 kcal	17.7g	13.9g	222 mg	2.5 mg	3.4g	1.9g
416 kcal	16.6g	11.4g	113 mg	2.4 mg	3.8g	1.9g



1/8 お正月メニュー

- ごはん・プリの照り焼き
- 黒豆・紅白なます
- 花麩と三つ葉のすまし汁・みかん



1/25 お誕生日会おやつ

- 紅白パウンドケーキ



1/28 さくら組さんリクエスト

- ミートボール