

2月 食育通信



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。
風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事がとても大切です。
バランス良く色々なものを食べるようにしましょう。

1/10 お正月メニュー



- ・黒豆ごはん
- ・松風焼き
- ・煮しめ
- ・田作り
- ・花魁のすまし汁
- ・みかん

1/18 お誕生日会



焼きチュロス

1/23 さくら組リクエスト



- ・ごはん
- ・しゅうまい
- ・もやしとかにかまのサラダ
- ・中華コーンスープ
- ・みかん

1/26 たんぽぽ組リクエスト



- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・スパゲッティ
- ・サラダ
- ・玉ねぎとほうれん草のすまし汁
- ・オレンジゼリー

しゅうまい作りに挑戦したよ!



さくら組さんは、リクエストのしゅうまいを自分の食べる分だけ包むお手伝いをしました。みんなそれぞれのしゅうまい作りを楽しんでいました。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん



数多く種類があるだいこんの中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんという品種です。1年中出回っていますが、この時期のものは特に甘みが強く、美味しく食べられます。生食する場合は、よく洗って皮ごと使うのがお勧めです。摺り下ろす場合は、食べる直前に摺るとビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



だいこんもち

園のおやつにも取り入れていますが、夕食の一品としてもお勧めです♪

<材料>

- ・大根……1/2本(約300g)
- ・片栗粉、薄力粉…各大さじ3
- ・サラダ油 or ごま油…大さじ1
- ★醤油、砂糖…大さじ1
- みりん…小さじ1

<作り方>

- ①大根はすりおろして軽く水気を切っておく。
- ②片栗粉と薄力粉を加え、ひとまとめにする。
- ③好きな大きさに平たく丸め、熱したフライパンに油をひき、両面焼く。
- ④焼けたら★を入れ、弱火で煮詰めながらタレを絡める。

☆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
534 kcal	18.6 g	13.9 g	227 mg	2.7 mg	4.0 g	1.8 g
445 kcal	16.9 g	11.5 g	109 mg	2.4 mg	4.2 g	1.9 g

☆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
483 kcal	17.4 g	13.6 g	228 mg	2.3 mg	4.0 g	1.9 g
435 kcal	16.5 g	12.3 g	133 mg	2.0 mg	4.5 g	2.1 g