

給食だより



赤城保育園

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で1番寒い季節です。あたたかくなったり、寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

大豆のチカラ



●節分といえば「豆まき」ですよ。豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているんです。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。ぜひ様々なメニューから大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう



●2月14日はバレンタインデーです。バレンタインデーといえばチョコレートですね。チョコレートをいつ頃から与えるのかなどは各家庭の方針で異なるかと思いますが、少なくとも消化器官が未発達段階の1歳半頃までは控えたほうがよいと言われています。チョコレートによる健康効果も広く見聞きしますが、食べ過ぎは厳禁です。また、チョコレートは歯にこびりつきやすいので、歯にも注意しましょう。



節分の日には「恵方巻」を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか？恵方巻きは、関西発祥の習わしと言われています。恵方巻のルールは「恵方を向いて、黙々と1本食べる」です。子供と恵方巻きを食べる場合には、子供の口のサイズにあった細めのものを用意しましょうね。今年の方角は「東北東やや東」です。家族の健康や願い事をしながら安全に食べましょう！

スパニッシュオムレツ

★材料(5人分)

- ・鶏卵 5個
- ・じゃが芋 2ヶ
- ・玉ねぎ 1/2
- ・人参 1/2
- ・ピーマン 1ヶ
- ・ベーコン 30g
- ・ピザ用チーズ 80g

★作り方★

- ①じゃが芋、人参、ピーマン、ベーコンは千切り、玉ねぎはスライスし油で炒めて塩と胡椒で味を整える。
- ②たまごをとき①を入れて焼く
- ③ピザ用チーズも加えて、ケチャップをかけて出来上がり！

