

# 給食だより

令和4年2月号 東保育園



## 丈夫な体をつくる食べもの



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。朝は、みそ汁や納豆など発酵食品を多く含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品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摂取しましょう。冬は一日に一個みかん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。

## 風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸に優しい食事にしましょう。

おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものにしましょう。吐き気がなければ、軟らかく煮た野菜スープや卵がゆなども良いと思います。



## 節分の行事食

旧暦では立春が一年の始まりとされ、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、新しい年の厄を払う行事があります。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お願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。子どもと一緒に恵方巻を作って食べ、楽しく一年の健康と幸せをお祈りしましょう。



## 栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、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。ごぼうやレンコンは、食物繊維を多く含み、お通じを良くし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

## おやつ紹介



ミルクパン

水のかわりに牛乳を使い生地を作りました。丸く形を整え、表面にグラニュー糖をまぶして焼きました。丸い形もかわいらしくグラニュー糖が甘く、おいしいパンができました。子ども達も大喜びでした。



さつまいもあんパン

さつまいもで作ったあんこをパン生地で包みアクセントに黒ゴマをつけて焼き、仕上げに溶かしバターを塗りました。表面につやが出て、香りもよく、サツマイモあんが入ってボリュームがありました。子どもたちは喜んで食べてくれ、完食でした。



きなこドーナツ

パン生地を油で揚げ、きな粉をまぶしました。生地があまり油を吸うことなく、さっぱりとしていて、もちもちした食感でした。できあがりも大きく膨らみ、おいしくできました。子ども達も喜んでおかわりをしていました。