

給食だより

令和6年2月号 東保育園



節分行事食

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ごとをしながら食べると縁起が良いとされています。

ご家庭でお子さんと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。



メニュー紹介

土曜日メニュー



タンメン

かつおだしのうま味と野菜のうま味が融合したスープの大人気メニューです。野菜もたっぷり食べられます。



ブルーベリーサンド

ホイップクリームにブルーベリージャムを加え食パンでサンドしました。ブルーベリーの酸味により甘さ控えめでさっぱりと食べられます。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れた時に食べるのにおすすめです。

しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退に繋がりがりやすくなります。与える時は、量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束してからにしましょう。



おやつ紹介



すいとん汁

子ども達が種を蒔いて出来た小麦粉を使ってすいとんを作りました。モチモチとした食感でスープのしみ込んだすいとんは、子ども達も喜んでたくさん食べました。



焼きカレーパン

油で揚げずに焼く事でカロリーを抑えて出来、パン粉をつけて焼いたのでカリカリとした食感が残りおいしく食べられます。



ごまロールパン

パン生地にも黒ゴマを加えて焼きました。ごまの風味と香りのあるおいしいパンです。

