



給食だよ!



新年が明けてあっという間に1カ月が過ぎ、2月がやってきました。

日ごとの寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。節分・発表会など2月もイベントが続きます。行事に楽しんで参加できるようにこまめな手洗い・うがい、生活リズムを整えることを意識しながら元気に過ごせるといいですね。

Valentine's Day

2月14日

バレンタインデー



バレンタインデーと言えば甘くておいしいチョコレート。チョコレートをいつ頃から与えるか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歳半ごろまでは控えた方が良くと言われています。チョコレートによる健康効果も良く見聞しますが、食べ過ぎは禁物!!チョコレートは、歯にこびりつきやすいのでむし歯にも十分注意してくださいね。



大豆のちから



節分の豆まきに欠かせない『大豆』。その大豆にはたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質が豊富で他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボンなどが含まれています。大豆からは、豆腐・納豆・きな粉・味噌・醤油・おからなどたくさんの食材が作られています。栄養たっぷりの大豆製品を1日1回は取り入れられると健康に良いとされています。ぜひ、様々な食材から大豆の栄養を摂取して元気な体づくりを心がけましょう。



手作り味噌と畑でとれた大根で、

みそ汁試食会をしたよ!



あまくておいしい~



ママ、おいしいね~😊



年長児の作った味噌と大根を使って、みそ汁を作りました。

大根は細身でしたが、甘くてやわらか。降園後、親子で立ち寄り試食してくれました。「いいにおい」とちょっぴり小腹の空いた子どもたちは、夢中で食べていました。お家の人は、疲れた体に染みる~と喜んで頂きました。

少しずつでしたが親子でほっこり、笑顔あふれる時間になりました。

