

いただきます 2月

2019. 2. 1発行 栄養士：西村 瑞保




年が明けてから早いもので一ヶ月がたちました。まだまだ厳しい寒さが続きますが、2月3日(日)は節分、4日(月)は立春と暦の上では春の始まりです。春の足音が少しずつ聞こえる中、子どもたちは寒さに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごす姿があります♪

2月も引き続き、風邪やインフルエンザが流行する時期です。衣服の調整や手洗い・うがいをこまめにするように心がけましょう。

豆まき

大豆には昔から神様の力が宿ると信じられています。これを魔ものの目に投げつけると魔を滅することができると考えられ、節分で豆まきをするようになりました。豆まきが終わると今年一年、無事に過ごせるように願いながら自分の年齢、または年齢より一つ多く豆をたべます。



☆大豆を食べよう☆

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を豊富に含んでいます。朝、昼、夜の食事の中に、一つでも大豆製品を取り入れるように心がけていきましょう!!

<大豆が原料の食品>

豆腐、油揚げ、厚揚げ、きな粉、納豆、豆乳、しょうゆ、みそ・・・

和食の大切さや子どもたちの栄養を考え、給食にも積極的に取り入れている食材です。



くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス kusunoko@bronze.ocn.ne.jp

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



メール QR HP QR



くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



インフルエンザにご注意を!!

インフルエンザが流行する時期です。非常に感染力が強い感染症なので、体調管理や衛生管理に気をつけましょう!いつもと違う様子を感じたら、医療機関を受診して早めに対処しましょう。

こんな症状が出ていませんか?

嘔吐、下痢、腹痛、発熱、吐き気



予防はお早めに...!!

- ・調理前、食事前、トイレ後などに十分な手洗いをしましょう。
- ・嘔吐物や下痢の処理をするときは、手袋やマスク、使い捨てのぞうきんやペーパータオルなどを使用して塩素系の消毒剤で消毒をしましょう。処理する際に使用したものは、袋に入れて処分しましょう。



♪さつまいものミニグラタン♪

(材料5人分)

さつまいも	400g
牛乳	大さじ3
たまねぎ	1/4 個
ベーコン	50g
オリーブ油	適量
ピザ用チーズ	適量

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、2cm大の角切りにし、串が通る程度を目安にゆでる。
- ②ゆであがったら、牛乳を加えながらつぶす。
- ③たまねぎは薄切り、ベーコンは太目の千切りにする。
- ④アルミカップにつぶしたさつまいもを入れ、その上に③とチーズをのせる。
- ⑤180℃のオーブンで5~10分焼く。

さつまいも以外にも
じゃがいもやかぼちゃで
作ってみてもおいしいですよ♪

