



# 2月 給食だより

石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節は風邪、インフルエンザが流行しますので、手洗い、うがいをして感染を防ぎましょう。また旬の野菜や果物を摂り三食きちんと食べて、早寝早起きの習慣を身につけて、毎日元気に過ごしましょう。



## 2月3日 節分

節分とは、季節の変わり目(節目)をさしますが、今では立春の前の日に悪いものや災いにたどえた鬼を豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。

## よく噛んで食事をしましょう

現代の食事は食べる時間もかむ回数も半分になっているそうです。よく噛む食事には次のような効果があります

- ☆虫歯予防になる
- ☆歯並びがよくなる
- ☆食べ過ぎが予防できる

### ～レシピ紹介～

#### ひじきと鶏ひき肉の混ぜご飯

【材料】 ごはん3合分

ひじき 100g 鶏ひき肉 200g おろし生姜 少々  
めんつゆ 大さじ3 しょうゆ 大さじ1 水120cc 油

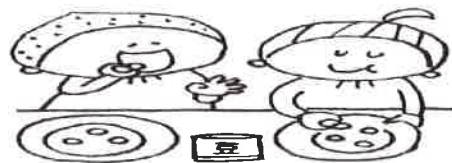
【作り方】

- (1)ひき肉を炒め、そばろになったらひじきとおろした生姜を入れて炒める。
- (2)調味料を加えて水分がほとんどなくなるまで煮る。ご飯と混ぜて出来上がり♪

☆ひまわり組のりゅうがくんのお母さんから教えていただきました。今月のおやつに登場します。

## 大豆のパワー

大豆は肉と同じようにタンパク質が豊富なことから、「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。大豆には色々な食べ方がありますが、発酵させたり粉砕して加工すると、より美味しく消化が良くなります。味噌、豆腐、納豆、きな粉など栄養価が高い大豆、大豆製品を食べましょう。



### 今月の食育予定

のびのび組さん 12日・レタスちぎり トマトへたとり

わくわく組さん

15日・レタスちぎり トマトへたとり わかめ戻し

26日・調味料について 紙芝居

ひまわり組さん

4日・食品群 紙芝居

26日・サンドイッチ作り

すずらん組さん

2日・食品群の話

26日・サンドイッチ作り

ばら組さん

4日・餃子包み 22日 食品群 紙芝居

29日・かぼちゃサラダ作り