

食育だより



2月3日は節分ですね。『鬼は～そと!福は～うち!』の掛け声で、炒った大豆をまいて邪気を払います。豆まきの後は年の数だけ大豆を食べると、一年間病気をしないとされています。外に向かって豆をまいて鬼を払い、福の神を迎えましょう。

☆今月のお楽しみ予定☆

2日…豆まき
 19日…食育の日
 21日…誕生会
 23日…絵本の世界
 28日…ひな祭り会

2月・3月の献立は、年長さんが選んでくれた恒例のリクエストメニューです。全部とはいきませんがバランスを考えながら取り入れてみました!

◇1月に以上児さんは2回目のお弁当計量を行いました。

	年少さん		年中さん		年長さん	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均	105 g	90 g	88 g	105 g	115 g	105 g
多い	155 g	142 g	128 g	152 g	162 g	162 g
少ない	65 g	53 g	48 g	60 g	84 g	67 g

《参考までに…たんぼぼ組 75g, すみれ組 85g, もも組 95g, 以上児 110g》

*1回目に比べると半数の子どもたちが増えていました。

*ごはんは1日を元気に過ごすために必要なエネルギー源になります。少ない人は、もう少し食べられるようになったらいいですね。とくに年長さんはもうすぐ小学生になります。学校でたくさん勉強ができるように、ご飯はしっかり食べましょう!

《発酵食品で冬を乗り切ろう!》

味噌や納豆などの発酵食品には、「免疫力をアップさせ、風邪をひきにくくする」効果があります。乳酸菌や酵母菌などの微生物が、腸内に入り込んできた病原菌を体内に侵入しないように防いでくれるのです。この時期、積極的にとってみましょう!

納豆は大根おろしを混ぜたりすると、苦手な人でも食べやすくなりますよ。



絵本の世界から～ (絵本にちなんだ献立)

2/23…『おでんおんせん』

作◆山田ゆみ子 発行◆福音館



台所で、とこちゃんがおでんに胡椒をふりかけました。おでんたちは鍋から逃げ出します。「さむい、さむい」と歩いていると、温泉を見つけました。おでんたちは大喜びで温泉に入りますが…