



がつしょくいく 2月食育だよ!

2020年2月 あいせん保育園

2月になりました。厳しい寒さと乾燥した日が続き、風邪、インフルエンザも流行しています。疲れていると風邪をひきやすいので、栄養・睡眠を十分とって、規則正しい生活を心がけましょう。また、“笑うこと”は、免疫力をアップさせると言われているそうです。毎日楽しく笑顔で過ごし、元気に冬を乗り切りましょう。

節分

節分は、1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事をします。

『おにはそと一、ふくはうち一』と叫んで鬼を追い出し、福が出て行かないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。

みんなが1年間元気にすごせますように、と願います。



大豆のパワー

大豆は、さまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので「畑の肉」とも言われています。大豆から出来る物には、もやし、えだまめ、油、きなこ、みそ、しょうゆ、豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

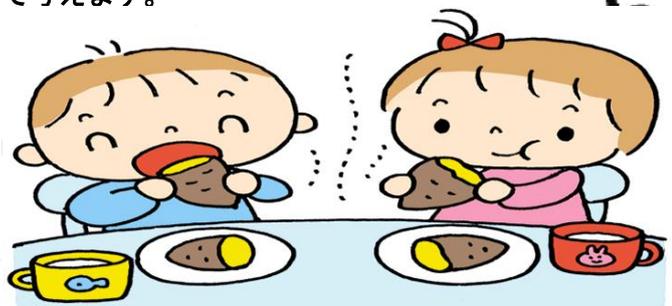


子どものおやつはどんなものを用意していますか?

発育・成長の著しい乳幼児期の子どもたち。当然たくさんの栄養が必要になります。子どもの胃は小さく、一度のたくさんの量を食べることができません。そこで、3回の食事の他に「軽い食事」として「おやつ」を食べます。内容は、取りきれない栄養を補う食事と考えて、発育に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り入れるとよいですね。おにぎりやサンドイッチなどもメニューに加えるとよいですね。また、おやつは子どもの楽しみのひとつで喜びをもたらすものでもあります。子どもと一緒におやつを手作りしてみたいか？家族と作る手作りおやつは大きくなってからも楽しい思い出として子どもの心に残るものです。

子どものおやつ 4つのポイント ・ 1日に1~2回時間を決めて与えます。

- ・ だらだら食べず量を決めましょう。
- ・ 甘い菓子やスナック菓子は控えめにします。
- ・ 単品よりも組み合わせるとバランスがよくなります。



しょくじ まえ
食事やおやつの前には



... 寒くてもきちんと手洗い

さむ きせつ みず てあら
寒い季節の水での手洗いはさっと済ませたくりますが、
ふゆば てあら よぼう こうかてき
冬場の手洗いはかぜ予防に効果的ですので、

しっかり洗うようにしましょう。

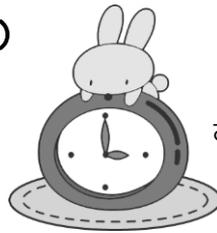
あら のこ おお ゆびさき ゆび あいだ
洗い残しが多い指先、指の間、
てくび とく ねんい あら
手首は特に念入りに洗いましょう。



ココをチェック! 洗い残しが多いところ



がつたぶんかこんだて すいーとほてと にほん 1月多文化献立: スイートポテト(日本)



(ざいりょう こぶん)
《材料: 6個分》

- さつま芋 300g (中くらい 1本)
- マーガリン(バターでもよい) 大さじ 1
- さとう 大さじ 3
- 牛乳 大さじ 2
- ☆たまご 1個
- ☆水 大さじ 1

《作り方》①さつま芋の皮をむき、1cm幅の輪切りにし、水に
はな みず
放して水けをきる。ラップで平たく包みレンジで5分加熱し
ふ おーく
フォークでつぶす。

- ②①の中にマーガリン、さとう、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ③6等分にして形を整え、☆たまごと水を混ぜた物を表面にぬる
- ④トースターで焼き色が付くまで焼く

※形は、丸くしたり、さつま芋の形にしたり、クッキーの型でぬいたり、ハートの形にしたり、いろいろ楽しめ
かたち まる
この なか ばいらえっせんす から てきい ふうみく あっふ
めす※お好みで②の中にバニラエッセンスを1~2滴入れると風味がグーンとアップします。

