2月 きゅうしょくだより

令和５年２月
みなみかせ保育園

暦の上で、２月は立春ですが、まだまだ寒さの厳しい時期です。
風邪などを引かないように、温かい料理を食べて身体を温めて元気に過ごしましょう。

栄養がたくさんつまったいろいろな豆料理

豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。
よく食べられている豆には、大豆や小豆、いんげん豆、エンドウ豆、ひよこ豆、レンズ豆などがあります。
豆は、タンパク質、ビタミンなど取りたい栄養素がたくさんつまっています。積極的にとりいれてみましょう。

ふゆやさいおおきくなあれ！

保育園の園庭で育てている冬野菜の水やりをしている様子です。保育士がじょうろで水やりをしていると、「わたしもやりたい！」とはりきって水やりを手伝ってくれてます。「おおきくなってね」と愛情をこめて大切にクラスごとで野菜を育てています。さくら組のブロッコリーが大きく成長してきていて、「ぶろっこりーできてるよ！」と教えてくれて、野菜を普段よりもより身近に感じている子ども達です。
給食でも毎日色々な野菜を使ったメニューが出ているので、このような栽培活動を通して少しでも野菜への興味に繋がってくれているといいなと感じています。