



きゅうしょくだより

1年で最も寒い月は、1月・2月とされています。春がやってくるまでには、まだ期間がありますが、健康を保ちながら冬を乗り切りましょう。

大豆の栄養

大豆は植物性食品の中でも、たんぱく質、脂質共に含有量が多く、動物性食品にかわるものとして“畑の肉”と呼ばれています。加工食品も多いので、お子さんの年齢に応じて安全に食べられるものを選び、毎日の食事に取り入れてみてください。

【大豆の加工品】

豆腐、納豆、きなこ、豆乳、おから、油揚、厚揚、高野豆腐など



れんこんスタンプ～いす組～

2歳児クラスのりす組では、レンコンのスタンプを使った製作遊びをしました。作ったのは、鬼のパンツです。初めに「やさいのおなか」という絵本を読んでからレンコンの切り口を見て、スタンプをしてみました。スタンプだけでは物足りず、レンコンを筆のようにして元気良く塗りつぶす子もいました。「ぺったん、ぺったん」と口にしながら、友達と一緒に楽しんでいた子ども達でした。

2月の給食では、節分の行事食が提供されます。もりもり食べて、元気いっぱい鬼退治ができますように！

