

2月



給食だよ!



令和6年1月31日発行

暦のうえではもうすぐ春ですが、寒い日が続き、暖かい春の日差しはまだ少し遠いようです。保育園ではおゆうぎ会も終わり、子どもたちの元気いっぱいな姿に、こちらも元気を沢山もらいました。

2月は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、免疫力を高めていきたいですね。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。



★紅白なます★

給食で年に1回提供している『紅白なます』。保育園で作ってる『紅白なます』は、お酢が少なめで、子どもたちや、酸味が苦手な方でも食べやすい味にしています。是非作ってみてくださいね!

〈子ども2人、大人2人分〉

大根	1/4本
人参	1/2本
油揚げ	3枚
すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1/2
〈油揚げ用〉	
★だしの素	4g
★薄口醤油	小さじ1
★みりん	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1
★水	120mL

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1枚を3等分して千切りにする。
- ② 大根と人参は千切りし、塩もみする。
(人参は硬いため、少し茹でて火を通したり、薄くスライスしてから千切りすると食べやすくなります)
- ③ ★の調味料を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、油揚げを入れて味を染み込ませる。
- ④ ②は水気を絞り、③も軽く水気を切って混ぜ合わせ、最後にすりごま、砂糖、お酢を加えて混ぜ合わせる。

★写真館★

