

令和6年度
あゆみ保育園

2月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 鈴木 貴子

2月の行事予定

3日(月) 豆まき (節分行事食)
5日(水) お誕生日会 (お祝いメニュー)

1Cクラスのメニュー変更

3日(月) 鯛の蒲焼き→カレイの蒲焼
4日(火) 竹輪と南瓜のゆかり天ぷら
→カレイと南瓜の天ぷら

給食の目標 食品ロスについて考える

○食べ物を大切にすることを意識を養い、食べ物のロスを減らす方法や自分たちでできることを考える



今年は2月2日(日)が節分です。節分の日料理と言えば恵方巻が有名ですが、それぞれの地域で縁起の良い食べ物の文化があります。どれも厄払いや健康・幸せを願う意味合いが込められているので、節分の日料理として食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

・健康を願う	・大きな幸せや成長	・福を巻き込む	・寒い時期に体を温める	・長寿を願う	・鬼を追い払う	・体内をきれいにする
大豆	くじら	恵方巻	けんちんじる	そば	いわし	こんにゃく

縁起の良い食材・食べ物

小松菜の菜飯

【材料】(温かいご飯2合分)

・小松菜...1束(約200g)
・ごま油...大きじ1~2

【A】和風顆粒だし...小さじ1

【A】塩...小さじ1

【A】白ごま...適量

・温かいごはん...2合分

【作り方】

- ① 小松菜は根元を落として汚れをしっかりと洗い落とし、細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①の小松菜を茎の部分から炒める。茎が少ししんなりしたら葉の部分も入れさらに炒める。
- ③ 全体がしんなりしてきたら【A】を加えて全体を混ぜ合わせて火を止める。
- ④ 温かいご飯に入れ、さっくり混ぜたら完成。

ビタミンACE(エース)で風邪予防♪

風邪やインフルエンザの流行が心配な季節です。風邪などのウィルスから身体を守るためには、運動と睡眠、そしていつもの食事に少量でも高栄養の食事をバランスよく摂りエネルギーを十分に摂取することが大切です。抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、粘膜を保護するビタミンA、血行促進作用のあるビタミンEを積極的に取り、風邪と戦う栄養素もしっかりとっていきましょう♪

ビタミンACE (エース)

皮膚や粘膜の強化 視力維持	皮膚や血管、筋肉を丈夫に保つコラーゲン 感染予防	細胞膜の老化を防ぐ 血行促進作用
ビタミンA を多く含む食品 (牛乳、豚肉、鶏肉、人参、ほうろく、かぼちゃ、ピーマン、ピーチ)	ビタミンC を多く含む食品 (柑橘系、パセリ、芽キャベツ、レモン、みかん、いちご、いちじく、いちご)	ビタミンE を多く含む食品 (卵黄、アーモンド、ヘーゼルナッツ、マヨネーズ、植物油、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、小麦胚芽)

それぞれ単品でも効果はありますが、**3種組み合わせる**ことで効率的に栄養が摂れて相乗効果