給食だより２月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

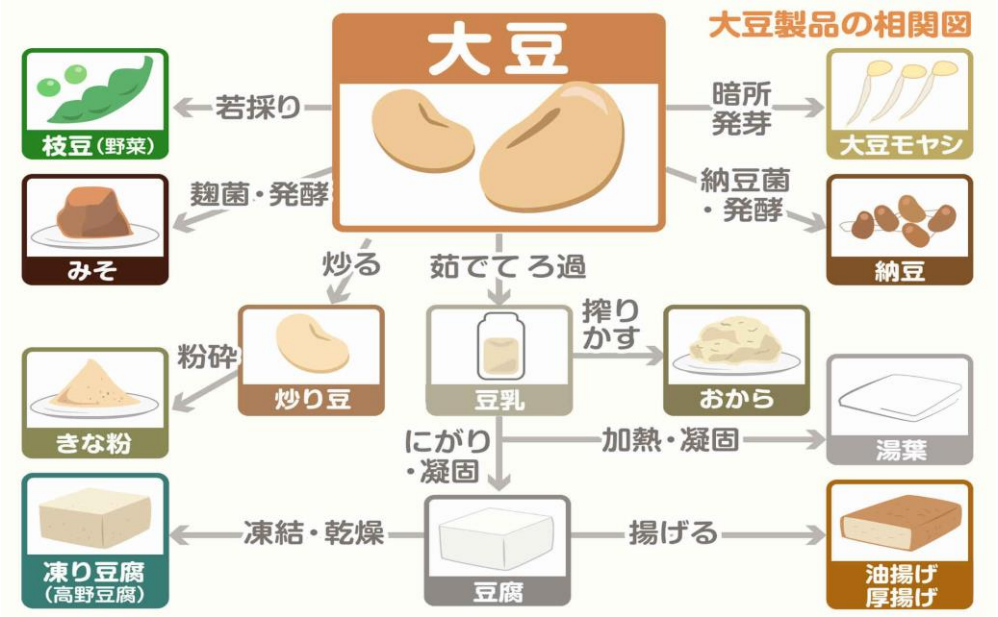
２月の行事、節分！季節の変わり目に起こりがちな病気を鬼に見立て、それを追い払う豆まき、子どもたちは豆まきを楽しみにしています。
豆まきの豆、大豆のお話しが今月の食育のテーマです。

＜大豆を食べよう＞

成長期の子どもにとってタンパク質豊富な大豆を摂取すると、筋肉や骨の発育につながり、また食物繊維を多く含んでいることで便通もよくなり、肥満改善効果があります。
大豆イソフラボンを摂取することで、大人も生活習慣病の予防にもつながります。
良いことがたくさんの大豆を大人１日 100g、幼児 35～40g を目標に摂取してみてください。

＜大豆製品＞

無理なく大豆摂取するために、知っておこう大豆製品を！



大豆製品は、種類豊富ですね。これなら無理なく食事に取り入れる事ができますね。

≪２月の世界の料理≫

ヌードルスープ（アメリカ）

材料（１人分）

玉ねぎ	15g	にんじん	10g
セロリ	8g	パセリ	1g
スパゲッティ	12g	油	2g
コンソメ	2.5	水	140cc
黒こしょう	0.01g		

＊保育園ではセロリは使用しません。

作り方

① 玉ねぎとにんじんは 1cm 角に切る。セロリとパセリは、みじん切りにする。
② スパゲッティは 4cm の長さに折る。
③ 鍋に油を熱し、①の野菜（パセリ以外）を炒める。全体に油がまわったらコンソメと水を加えて煮る。
④ 具材に火が通ったら、②を加えて、火が通るまで 10 分ほど煮る。
⑤ ①のパセリと黒こしょうを加えて、軽く煮たら火を止める。

今月の食育は 5 日（月）から 9 日（金）の予定です。

１月の食育より
～日本の行事食を知ろう～

・行事のときに食べる食事を行事食というんだよと伝えました。
・月々の行事食の絵を見てもらい何の料理かわかるかな？と興味が持てるようクイズも交えながらお話していきました。

日本ならではの行事のときに食べる行事食。１月の料理が重箱に入っている絵を見せると「おせち！」と答えてくれた子がいました。きっとお正月に重箱のおせちを用意されていたのですね。保育園でも季節ごとの行事に合わせ、給食やおやつを用意しています。
子ども達が食を通して季節や行事を感じられるようにしていきますね。

１月は特に、きなこおはぎ、おでんが人気でした。