

給食だより

《2月号》

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。今年は暖冬で葉物野菜が安く手に入ります。冬野菜たっぷりのお鍋など色々な食材が1度にとれておすすめです♪



食育活動

先日、ちゅうりっぷ・もも・さくら組のみなさんでお弁当バイキングを行いました。ちゅうりっぷ組は初めての参加になりました。クッキングは、ちゅうりっぷ組ではポテトサラダのじゃが芋をマッシュしたり、しょうゆとおかかでおかか和えの味つけをしました。「美味しくな〜れ」とみんなで声をかけながらしていました。とっても美味しく出来ました♪もも組ではポテトサラダのきゅうりとおかか和えの人参を切りました。包丁の使い方にもだいぶ慣れてきた様子できゅうりも薄く切っていました。さくら組は、お米とぎとポテトサラダの人参を切りました。上手に切れる子が多く切り終わるのが早く驚きました！どもクラスも成長を感じました。バイキングでは、「いつもはトマト食べないけど今日は食べる」という子がいたり、みんなにおかわり何回したの？と声をかけると「3回！」「私は4回したよ」と嬉しそうに答えてくれました。普段はあまり食べない子も、自分から進んでおかわりをして食べていました。食事をする環境作りの大切さを改めて感じる機会となりました。



みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられるみかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンや食物繊維もとれます。園の給食では

デザートにみかんが多く登場します。



食べごよみ

節分の恵方巻きって？

恵方巻きとは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（今年は西南西）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。園では、2月3日に恵方巻パーティーを行います。

幼児クラスのみんなが自分の分を手巻きにして食べます。



