

食育だより

令和6年1月30日 力合幼稚園

先月の始業式、元気な子ども達の姿を見ることができとても嬉しくなったのも束の間、季節は1年のうちで一番短い月の2月となりました。2月は1年のうちで最も寒い月ともいわれています。発表会を来週に控え、子ども達も練習により一層気合が入っていることと思います。寒暖差で体調を崩しやすい時期でもありまたインフルエンザやその他感染症も猛威を振るっていますので、手洗い・うがいを徹底し体調管理をしっかり行っていきましょう。

今月の給食・食育



今月の給食・食育の目標は『いろいろなおまめ』『料理の食材探し』です。

節分といえば『まめ』特に大豆はさまざまな加工品になる他、別の名を『畑のお肉』との名の通り、健康には欠かせない植物性のたんぱく質が豊富に含まれています。

給食では節分にまつわる『福豆』や大豆を使った『大豆とツナのサラダ』を提供します。おやつでは、金時豆から出来たあんこを使用した『梅が枝餅』や大豆から作ったきなこを使用した『きなこマカロニ』を提供します。他にも大豆は豆腐やお味噌、油揚げなどいろいろな加工品になります。献立表をみながら、これらの食材と一緒に探してみてください。

また、旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を『恵方巻き』といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると縁起が良いとされています。今年の恵方は『東北東』です。ご家庭で子どもと恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしてはいかがでしょうか？



クッキング

今月は、給食でも提供する『大豆とツナのサラダ』です。ご家庭でも是非作ってみてください。

【だいずとツナのサラダ】							
材料	作りやすい分量	作り方					
(乾)大豆	35g (大豆の水煮…100g)	① 大豆はぬるま湯にしばらくつけた後、好みの硬さに茹でる					
シーチキン	80g	② 野菜の準備					
きゅうり	300g	・きゅうりはさっと熱湯に潜らせ、流水冷却後、半月切り					
りんご	100g	スライスにし、塩もみをする→しぼる					
(冷凍)コーン	60g	・りんごは千切り					
砂糖	大さじ2	・コーンは茹で、冷ましておく					
A	うすくち	大さじ1	③ ボールに油を切ったシーチキン、レモン汁を入れる				
	こいくち	大さじ1	④ 大豆と②の野菜を入れ、Aを加え和える				
	すりごま	大さじ2					
レモン汁(あれば)	小さじ1						



風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。体調に合わせて少しずつ食べ、回復させましょう。