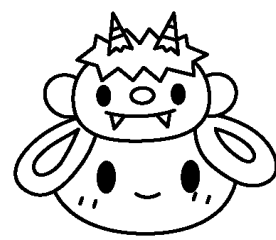


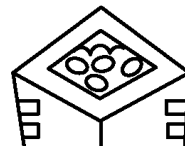
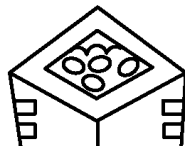


2019年2月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



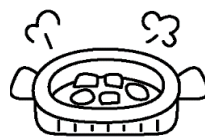
節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。



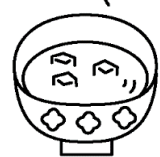
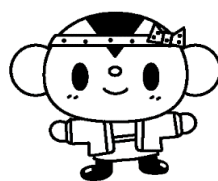
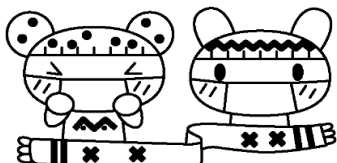
かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



ほうれん草のゴマ和え

【材料】

ほうれん草	40	g
にんじん	5	g
砂糖	1	g
すりごま	1	g
醤油	1.5	g



調味料



チョコレートのお話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。



- ①ほうれん草、にんじんはゆでる。
- ②調味料と野菜を和える。

☆ほうれん草とにんじん以外でも、好きな野菜を使って作ってみてください！

例) きゃべつ、しめじ、小松菜、わかめ、菜の花、春菊、アスパラ、いんげん、ごぼう、ブロッコリー など