

# 平成 29 年 2 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。  
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！  
食事はおいしく楽しくたべましょう



## ★節分！

立春の前日、2月3日は節分。「季節を分ける」という意味です。「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」との願いをこめて豆まきをします。



恵方巻きを食べたり、いわしの頭を飾ったりするところもあり、邪気を払う方法は各地によってさまざまです。

## ★保育園給食のひみつ！

みんなが好きな保育園のメニューには秘密があります。カレー、ハンバーグ等にはミキサーにかけたピーマンを入れたり、またある時は大豆をすりつぶして入れています。豆腐やおからも料理やおやつに使用しています。入っているのは知らずに「おいしい」といってよく食べています。



子ども達が苦手としている緑黄色野菜や豆製品を園では使用するようにしています。



これらの食品は国や県の栄養調査で子ども達に摂取が少ないとされているもので、大人になってからの生活習慣病にも影響されますので、工夫してメニューを考えています。自然に摂取できるようにご家庭でもぜひ試してみてください。

## ★旬の野菜をたべよう！

大根の葉っぱを捨てていませんか？

栄養豊富でどんな料理にもあう

昔から親しまれている大根を、丸ごと食べてみましょう。根にはビタミンCがあり、葉にはビタミンA、C、K、カルシウム、鉄分などが多く含まれます。

葉・・・さつとゆでてかたく絞っておくと便利です。

料理例

- ・ふりかけ→→ジャコと炒め、しょうゆと少々のみりん、ごま油で味つけします。水分がなくなるまで炒めるとおいしいです。
- ・味噌汁の具→→適宜刻んで最後に青みとして。
- ・菜飯→→炊いたご飯に混ぜる。

根・・・上部は甘みがあるのでサラダや生食にむきます。真ん中あたりは煮物やおでん、みそ汁の実など何にでも使えます。

料理例

- ・大根ステーキ→→大根を2cm厚さの輪切りにし、やわらかく茹でてから焼いてさつとしょうゆをかける。
- ・ふろふき大根→→茹でた大根に練り味噌をのせる。(味噌 30g・砂糖 15g・酒 10g)
- 皮・・・皮は葉や根とは違う食感があり、シャキシャキしています。皮がきれいな時は捨てずに、炒めてきんぴらにするとおいしいです。
- ・皮だけできんぴらにしてもよいし、肉や他の野菜とともに炒めてもよいです。



## ★ケーキのデコレーションをしました！

1月18日(水)は、きりん組とぱんだ組、らいおん組がおやつ時間にケーキのデコレーションをし、自分で作ったケーキを食べました。ホイップクリームを絞りだし、フルーツをのせて楽しみました。出来上がったケーキを「できた」と会話も弾みなごやかなおやつのひとつときでした。ホイップを絞り出すのも順番を待っていられたり、トッピングもお友達の分も考えて適量をとることもでき立派でした。

