

きゅうしょくだより

H27. 2 厚生館保育園

まだまだ寒い日は続いていますが、日も少しずつ長くなり、子どもたちは外で元気に遊んで、ご飯もたくさん食べています。園では、3日の節分で、めざしを焼いて、豆まきをして、悪い鬼を追い払って、元気に過ごしたいと思います！！



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

今月の行事食

3日 節分 昼食：やこめご飯、めざし(乳児:ムキカレイの煮付け)

おやつ：鬼まんじゅう

25日 おたのしみおやつ 肉まん

26日 鮭の解体ショー



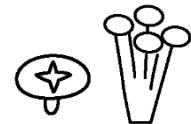
大豆の入った、やこめご飯。
鬼の棒に似せて、ゴロゴロさつま芋の入った、鬼まんじゅう♪

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

今月のおすすめメニュー

きのこナムル

- | | | | |
|-------|------|------|------|
| ・しめじ | 80g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・エリンギ | 80g | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・もやし | 100g | ・酢 | 小さじ1 |
| ・人参 | 80g | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・すりごま | 小さじ1 | | |



〈作り方〉

- ① 食べやすい大きさに野菜を切る。
- ② 切った野菜を下茹でする。
- ③ 調味料と野菜を混ぜ合わせる。

りんごサラダ

- | | | | |
|-------|------|-----|--------|
| ・キャベツ | 120g | ・砂糖 | 小さじ1/4 |
| ・人参 | 60g | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・きゅうり | 40g | ・酢 | 小さじ1 |
| ・りんご | 50g | ・油 | 小さじ2 |

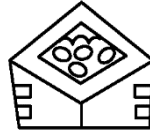


〈作り方〉

- ① 食べやすい大きさに野菜を切る。
- ② りんごはスライスし、塩水に漬ける。
- ③ 切った野菜を下茹でする。
- ④ 調味料と野菜・りんごを混ぜ合わせる。

※りんごの代わりにパイン缶を入れた、パインサラダも人気メニューです！！

大豆にはすごいパワーが・・・



日本人の平均寿命が長いのは、大豆や大豆加工食品を多く摂るからと言われています。

- ① ビタミンE ……体の老化や様々な病気を予防する
- ② 大豆サポニン ……高血圧や肥満など生活習慣病を防ぐ
- ③ 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症を湯棒する

大豆はたんぱく質と脂質が豊富です。大豆のたんぱく質単独では不足するアミノ酸がありますが、主食である米と一緒に食べることで、お互いに不足するアミノ酸を補い合って栄養価が上昇するのです！

肉類からたんぱく質を摂ろうとすると、脂肪やコレステロールを気にしなければいけません。大豆ではその心配がないどころか、健康によい様々な成分をたんぱく質と一緒に摂ることができます！

他にも食物繊維、不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミンB1 など現代の私たちが摂りたい成分を多く含む優れた食品です。

※豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など・・・毎日の食事に少しずつ取り入れてみましょう！！

～ 4 歳 調理実習風景 ～

もも組は『おだんごパン』の絵本をもとに、表現遊びを楽しみました。

その『おだんごパン』を作りました♪



レンジで発酵させた、
パン生地を、まる～く
丸めて・・・♪♪

オーブンで、こんがり焼きま
した。そこに、ココアのペン
で顔を描きました♪♪

