



# きゅうしょくだより



H28. 2 厚生館保育園

まだまだ寒い日が続き、雪の降る日もありますが、子どもたちは外でたくさん遊び、ご飯もよく食べています。風邪やインフルエンザの予防に手洗い・うがいをしっかり行い、元気に過ごしましょう！

## 今月の行事食

3日 〈節分〉 昼食： やこめご飯、  
めざし(乳児：△キカレイの煮つけ)  
おやつ： 鬼まんじゅう  
17日 〈おたのしみおやつ〉 カレーまん



## おすすめメニュー

### 『ウインナーおにぎり』

〈材料〉 2個分

- ・ごはん 160g
- ・ウインナー 30g
- ・油 大さじ1/2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・おかか 2g

#### 〈作り方〉

- ① ウインナーを輪切りにして油で炒める。
- ② 醤油と砂糖で①を煮る。
- ③ ごはんに②とおかか、マヨネーズを混ぜて握る。  
(子どもが食べるときには小さく握ると食べやすいです♪)

子どもたちがウインナー大好き！と言いながらおかわりしていたメニューです。  
ぜひ、おうちでも試してみてください♪



## 〈節分〉

本来は季節の変わり目のことで年に4回ありますが、現在は立春の前日のことを節分と呼んでいます。

季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払います。



## 〈大豆パワー〉

大豆には健康によい様々な成分があります！

### ① ビタミンE

体内成分の酸化を防ぎ、老化や様々な疾患を予防する。

### ② 大豆サポニン

高血圧や肥満など、生活習慣病を予防する。

### ③ 大豆イソフラボン

骨粗しょう症を予防する。

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  
て栄養価が上昇します！

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！