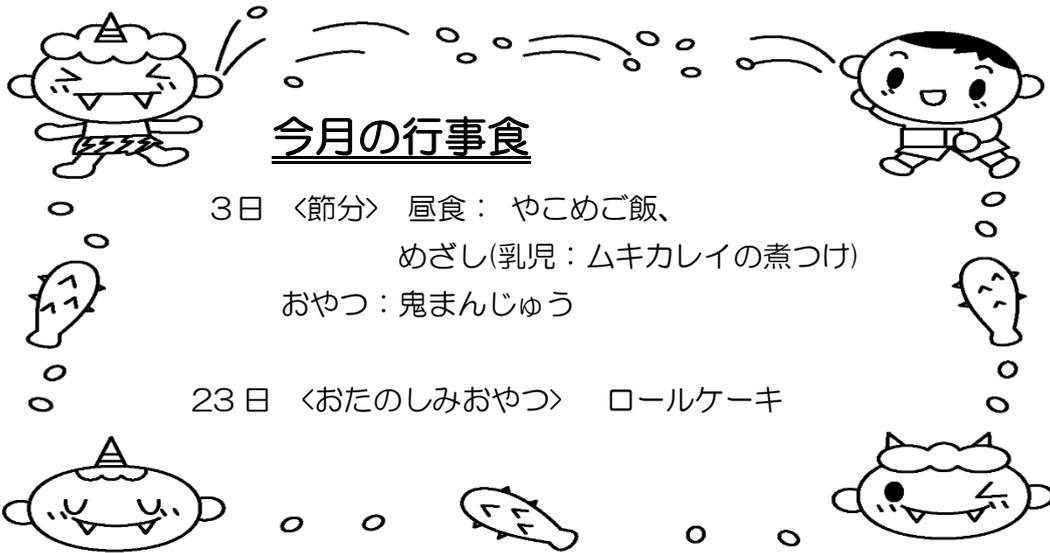


きゅうしょくだより

H29. 2 厚生館保育園

雪も降り、毎日寒いですが体調は崩していませんか？
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！



おすすめメニュー

●梅おかかおにぎり

精白米	300g (2cap)
梅干し	3個
塩	小さじ1
みりん	大さじ1/2
おかか	少量

- ① 梅干しの種をとる。
- ② 炊飯器におかか以外の材料を入れ、水の分量を合わせて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯におかかを加え混ぜる。
- ④ 食べやすいおにぎりの形に握る
→完成

最近おやつのおにぎりをおかわりする子が増えました♪

●りんごチーズサンド

食パン	4枚
りんご	1/4
砂糖	小さじ1
クリームチーズ	20g
砂糖	小さじ1

- ① りんごをパンにはさめるくらいのスライスに切る。
- ② りんごと砂糖を煮る
- ③ クリームチーズと②を合わせて砂糖をさらに加え味の調節をしてパンにぬってはさむ。
1/4サイズに切る→完成

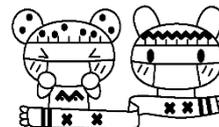
節分

節分とは本来は季節の変わり目のことで年に4回あります。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。

節分で、豆まきと言えば、大豆。大豆は「畑のお肉」と言われています。

大豆に含まれる栄養素は…

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



「大豆」と聞くと、豆そのものをイメージし、なかなか調理しにくいのではないのでしょうか？大豆には、加工食品がたくさんあります。その加工食品を、工夫し、料理に取り入れれば、手軽にとる事ができます。

豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げ・きなこ・豆乳・味噌・醤油…など

はとぐみ 食材マグネット貼りの様子



献立に使われている食材のマグネットを見つけ出し赤・黄・緑に分けて貼るお手伝いをしています♪

2人組で食材を探して貼っています★

