きゅうしょくだより

R3．２　厚生館保育園

２月は「にげる」と言うように、あっという間に過ぎてしまう月で、寒い日が続き暖かい春が待ち遠しい今日この頃です。さて、２月２日は節分です！（今年は３日ではないので気を付けてください。）今年はなんと、１２４年ぶりの２月２日節分の日になるそうです。今年は花巻きずしをおやつで出します。可愛く仕上がると思うので、是非帰り際に展示食を見てください♪

今月の行事食

２日節分　　昼食：やこめご飯・めざし（乳：かじき）
おやつ：花巻きずし(お楽しみおやつ)

今月のおすすめメニュー

魚は、カジキの他にも鮭や鱈などでも美味しくできます♪

▼　かじきの白みそ野菜焼き

材料　（大人３人分）

・カジキ	３切れ(1 切約６０ｇ)
◎塩	少々
◎酒	小１
・玉ねぎ	６０ｇ
・キャベツ	４５ｇ
★白みそ	大１/２
★三温糖	小１/３
★酒	小１/３
★醤油	小１/２
★みりん	小１/２

作り方

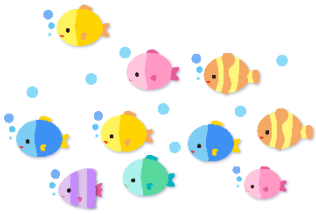
① カジキに◎の調味料で下味をしておく。
　玉ねぎ・・・長さ１ｃｍ薄めスライス
　キャベツ・・・１ｃｍ角切り
　オーブンを２００℃に予熱する。

② 分量外の油で、玉ねぎとキャベツを炒め、しんなりしたら★の調味料を加える。

③ 鉄板にクッキングシートを敷き、下味をしたカジキを並べ、その上に②の野菜をのせる。

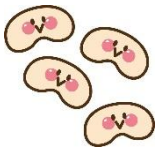
④ 予熱したオーブンに入れて、３０分ほど焼く。
　魚に火が通ったら出来上がり！

★の調味料をマヨネーズ大２にすると、魚のマヨネーズ焼きになります。野菜は、じゃが芋、コーン、人参がオススメです♪



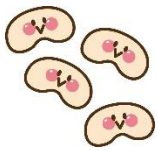
園では乾燥大豆を水で戻し茹でたものを給食で出しています。少し手間がかかりますが、美味しいです♪お家でも機会があれば乾燥大豆を是非試してしてみてください！

豊富なたんぱく質
“畑の肉”と言われる程大豆にはたんぱく質が多く含まれています。牛肉よりも茹で大豆の方がたんぱく質を多く含み脂質も少ないので



★大豆パワー★

大豆には沢山の栄養がぎゅっと濃縮されています！



大豆レシチン
- 動脈硬化予防
- コレステロールを下げる。
- 記憶力の向上

大豆サポニン
- 肥満予防
- コレステロールを下げる。

オリゴ糖
腸内の善玉菌のエサになる
- 整腸作用

ひよこ組　～完了期の正しく食べて、楽しい食事～

入園当初に比べ、体は大きくなり、食べる量も増えました・
お家でも家族と同じ食事ができるようになり、ますます食事の時間が楽しいものになるといいですね！しかし、その中で注意してほしい点があります。
★しっかり噛んでいますか？
★口に入れてすぐに飲み込んでいませんか？
★流し込むように食べていませんか？

この時期に丸飲みの癖がつくと、満腹感が得られなかったり、歯がきちんと生えてこなかったりします。成長に影響が出てくる恐れがあります。

空腹からすぐに食べたい気持ちで焦っているのかもしれません。よく噛み、飲み込んでから次にいくように声をかけてあげましょう。

※いろいろな食材を食べてくれて嬉しくなり、量もあげたくなりますが、ついつい食べ過ぎないように気をつけましょう。