



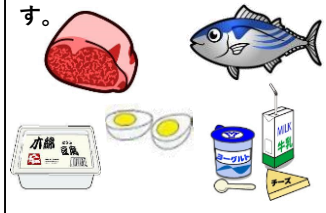
2月号

【免疫力を高める主な栄養素と食品】

たんぱく質

体を温め、消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高めます。

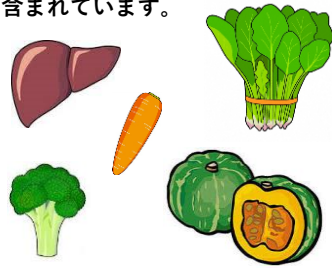
さかなや肉、卵、豆腐、乳製品などに多く含まれています。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。

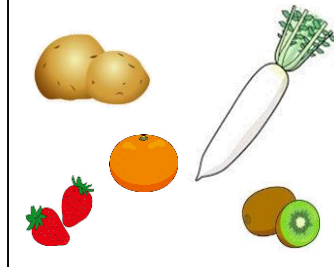
緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

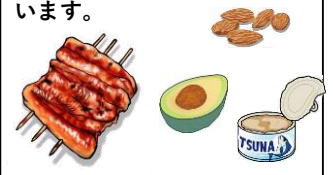
免疫力を高める働きがあります。

野菜やじゃが芋、果物などに多く含まれています。



ビタミンE

抗酸化作用があり、血行を良くして代謝を高め、冷え性を予防してくれます。アーモンドなどのナッツ類や、うなぎ、ツナ缶、アボカドなどに多く含まれています。



2月3日は節分の日(豆まき)

※5歳以下には豆を与えないで！(消費者庁より警告！)

5歳以下の子は、かみ砕いたり、のみ込んだりする力が弱いので、気道に詰まらせ窒息する事故が後を絶たないので、注意を呼び掛けています。「小さな破片でも気管支に入ると、肺炎や気管支炎になる恐れもある」とされています。節分の行事の途中での事故も報告されています。

大豆は小粒でも栄養満点！...残念ですが、園の給食でも禁止食材になっています。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」

豆の代わりに新聞紙などを丸めて使ったり、いろいろ工夫するのも楽しいかもしれません。

「鬼は外一、福は内一」声を出して、邪気払いしましょう！



牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。

【納豆みそ】

納豆は大豆の加工品！

<材料>

豚もも肉(80g)	油(小さじ2)
ネギ(30g)	みそ(150g)
ひきわり納豆(30g)	三温糖(60g)
	白ゴマ(小さじ3)

<作り方>

- ① 豚肉は茹でて粗みじん切りにする。
ネギもみじん切りにする
- ② 鍋に油を熱し、みそ、三温糖、を入れなめらかになるまでまぜながら炒める。
- ③ 豚肉と納豆を加えて、さらに炒めて白ゴマを混ぜ合わせる。
※ 豚肉のかわりに、ツナ缶を使ってもいいですよ。

恵方巻は、「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味があります。

また、巻ずしの形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて豆をまくのと同じように、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。

今年は『東北東』の方角に向かって1本いただくと、幸運を招きます。

2月2日(金)のおやつだよ



😊 子どもの様子をチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 手洗いをしっかりできているか。 | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べているか。 |
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。 | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べているか。 |
| | <input type="checkbox"/> 好き嫌いなく、残さず食べているか。 |

