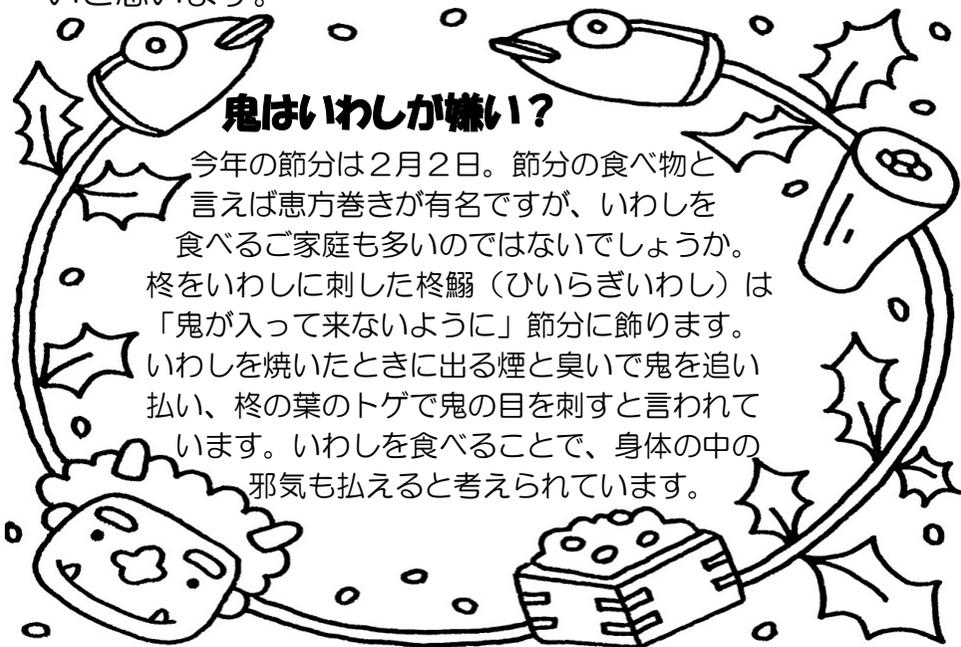




給食だよ!

2・3月号

立春をむかえ、季節の節目となりますね。まだ寒い日が続きますが、ここから徐々に春に向かっていきます。栄養たっぷりの食事で風邪に負けない身体を作り、新年度に向けて子どもたちとたくさんのおいしい思い出を作りたいと思います。



鬼はいわしが嫌い?

今年の節分は2月2日。節分の食べ物と言えば恵方巻きが有名ですが、いわしを食べるご家庭も多いのではないのでしょうか。柊をいわしに刺した柊鰯（ひいらぎいわし）は「鬼が入って来ないように」節分に飾ります。いわしを焼いたときに出る煙と臭いで鬼を追い払い、柊の葉のトゲで鬼の目を刺すと言われています。いわしを食べることで、身体の中の邪気も払えると考えられています。

2・3月の旬の食材

白菜・小松菜・水菜・ブロッコリー・カリフラワー
かぶ・カキ・ホタテ・キンメダイ・菜の花
フキノトウ・新たまねぎ・アサリ・ハマグリ



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



ウイルスや細菌に対する体のバリア機能上げるには、鼻・喉・腸の粘膜を強くするビタミンAを多く含む食べ物が効果的です。バランスの良い食事としっかり睡眠をとることで免疫力が持続しますよ!



おやつレシピ

ココア蒸しケーキ

材料 (3人分)

ホットケーキミックス	60g
ココアパウダー	1.8g
三温糖	4.5g
牛乳または豆乳	60g

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス・ココアパウダー・三温糖を入れる
- ②牛乳を①に加えて、よく混ぜる ←生地完成
- ③紙コップに生地を流し入れる
- ④蒸し器で10分、蒸したら出来上がり!

♡おうちで作ってみてね♡



今年度もあと2か月となりました。年長児さんの保育園での生活ももう少しですね。3月には年長児さんからのアンケートをもとに、リクエストメニューを提供します。美味しかった給食はなにかな～?

最後まで子どもたちに喜んでもらえるような、思い出に残る給食を提供したいと思っています。