



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

2月4日は立春です。寒い冬ももうそろそろ終わり、この日を境に少しずつ本格的な春の訪れが来るとされています。

子どもと春について考えたり話したりしてみましょう。春が近づいてくると、どんなことがあるかな?『冬眠していた虫たちが起きてくる。』『チューリップなどの春のお花のつぼみが膨らみ始める。』など、一緒に外に出て散策してみるのもいいですね。



鬼は外! 福はうち! 2月3日は節分です



節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外! 福はうち!」の掛け声と共に、豆をまいて鬼をやっつけましょう。鬼はどこにでもいて、子どもたちの心の中に入ってくることも。泣き虫鬼、おこりんぼう鬼、やだやだ鬼、ちらかし鬼・・・全部まとめて追い払いましょう。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく...殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）...腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう...ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが...殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん...胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ...血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

作ってみませんか

【ひじき入り豆腐ナゲット】

●材料（10個分）

- ・豆腐・・・250g
- ・鶏挽肉・・・200g
- ・姫ひじき・・・5g（水で戻す）
- ・人参・・・30g
- ・いんげん・・・20g
- ・ねぎ・・・50g
- ・卵・・・1/2個
- ・醤油・・・15cc
- ・小麦粉・・・25g
- ・塩・・・少々
- ・しょうが汁・・・1片分

●作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包みレンジにかけて水切りする。
2. 人参は千切り、いんげんは小口切りにして軽くゆでる。ねぎはみじん切りにする。
3. 材料すべて混ぜ合わせ、10等分にして丸め、きつね色になるまで揚げる。



