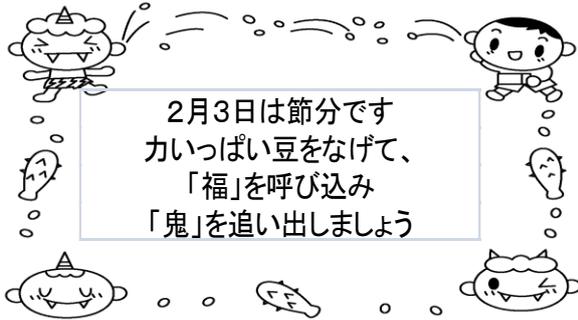


2月の食育だより

平成29年1月27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



栄養が不足するとかぜをひきやすくなります。
十分な栄養補給、適度な運動と休息で寒い冬を乗り越えましょう



2月3日は節分です
カいっぱい豆をなげて、
「福」を呼び込み
「鬼」を追い出しましょう

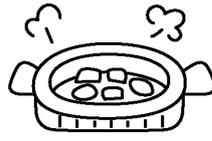
豆マメ知識

豆にもいろいろあります

大豆

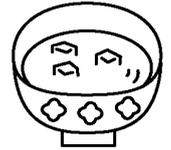
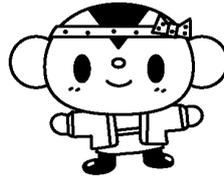
- ・黄ダイズ…主にみそ、納豆、豆腐になります
- ・黒ダイズ…黒豆です。おせち料理に使われます。
- ・青ダイズ…きな粉や煮豆にされます。

他にも小豆(あずき)、そら豆、いんげん豆
金時豆(きんときまめ)など、
いろいろあります



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入
れると、ポカポカしたままで登園
できます。スープやみそ汁など、温
かい汁物は、おなかの中から体中
を温めてくれますよ。



2月の食育絵本紹介

[オニじゃないよ おにぎりだよ]

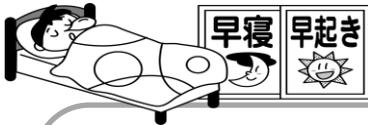
作: シゲタ サヤカ

出版社: えほんの杜



鬼といえば、怖い存在として
恐れられてきました。でも、今回は、
まさか自分たちが人間に怖がられて
いるなんて全く思っていない、
優しくて愉快なおにぎりのお話です。

読み終わった後に、お子様と一緒に
「どんな具のおにぎり作ろうか？」
と相談して作ってみてはどうですか



生活リズムがんばりカード
お忙しい中ご協力
ありがとうございました

結果は集計が出来次第
別紙にて報告させていただきます

我が家の オリジナルメニュー紹介

ぎょうざの皮の納豆揚げ

材料

ぎょうざの皮
ひきわり納豆
ねぎの小口切り

作り方

- ①ひきわり納豆にねぎを入れ、しょうゆ少々又は、ついているタレで味付け、よく混ぜる。
- ②ぎょうざの皮に包んで油で揚げる
- ③ぎょうざの皮がきつね色になったらでき上がりです。



小さいお子様とも
一緒に作れそうですね

トマト風味のカレーライス

材料

鶏ひき肉 玉ねぎ
人参のすりおろし
トマト缶 カレー粉
にんにく オリーブ油

作り方

- ①オリーブ油でにんにく ひき肉 みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ②トマト缶と水を足して煮る
- ③人参のすりおろしを入れる。
- ④少し煮つめてから、カレー粉を入れる。



手軽に出来て
食べやすそうな
メニューですね