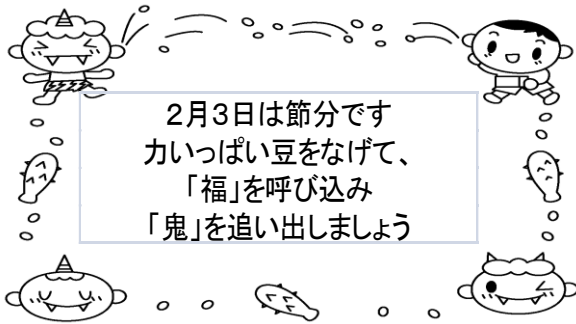


2月の食育だより

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

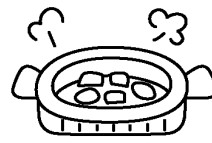
豆マメ知識

豆にもいろいろあります

大豆

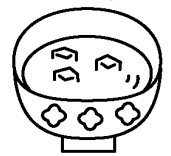
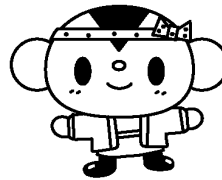
- ・黄ダイズ…主にみそ、納豆、豆腐になります
- ・黒ダイズ…黒豆です。おせち料理に使われます。
- ・青ダイズ…きな粉や煮豆にされます。

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」

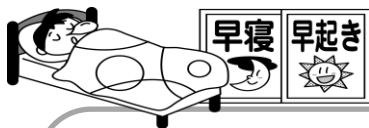
作： シゲタ サヤカ

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