

2月 給食だより

みちのご保育園

寒さが厳しい2月がやってきました。毎日とても冷え込んでいて、空気も乾燥しているためコロナだけでなくこの季節特有の感染症にも気を付けなければいけない季節が続きます。

夏ばかり注意されがちですが乾燥するこの時期もしっかりと水分補給を心がけて予防対策をしていきましょう。

今年度も残すところわずかとなりました！たくさんご飯を食べて元気に登園してください☆

1月は秩父市の郷土料理「味噌ポテト」をおやつに提供しました。

食べやすい大きさに切ったジャガイモを串がスッと通るくらいの柔らかさに蒸して、水で溶いたてんぷら粉につけて揚げました。最後に、甘いみそだれをつけて美味しく頂きました♪

秩父市では昔、農作業の合間に軽い軽食として食べられていたそうです。

実際に作るとなると手間がかかりそうなものですが、揚げずにジャガイモを柔らかくなるまで電子レンジで温めて、味噌・砂糖・みりん・酒をお好みの味に合わせておいたタレにつけて食べるのも立派なおやつになりますのでぜひ作りやすい方法でご家庭でも味わってみてください！



おやつ役割って？



子供達はおやつ時間が大好きです。

おやつは、子供達にとっては「楽しみ」の要素が強く心の栄養になります。



また、子供達は小さな身体で沢山のエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく一度に沢山食べられないので1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取出来ません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。



おにぎり、芋類、牛乳・乳製品、果物などが適しています。



おやつを食べる時間を決めておくと、むし歯予防につながります！

1月 伊奈の日

- ・芽キャベツ
- ・山東菜



恵方巻

節分の日、その年の恵方（神様がいる方向）を向いて太巻きを無言で食べる風習。願い事を思い浮かべながら食べる事で願いが叶い、厄除になると言われています。

