



2月 給食だより

大宮みちのこ保育園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。手洗いうがいをきちんと行い、体を温める食べ物を摂り、夜はしっかり休んで風邪に負けない体をつくりましょう。



節分のおはなし



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭でもお子さんと一緒に恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



〈体調不良の時の食〉

寒くなって、感染症が流行る季節になってきました。体調不良の時は症状に合わせた食事を摂りましょう。

・**下痢**…刺激のない消化の良いものを食べましょう。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために、白湯や電解質飲料を摂取しましょう。

・**便秘**…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

・**発熱**…水分補給をしっかりと行い胃腸に負担のかからない消化の良い食事を摂る事を心がけましょう。



節分おかずにぴったり♪大豆の甘辛揚



〈大人2人分〉

- ・水煮大豆 150g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・ごま 適量
- ・油 揚げ焼き用

- ① 水煮大豆を軽く洗って水気を切る
- ② ポリ袋に水煮大豆と片栗粉を入れる。シャカシャカ振って、まんべんなく片栗粉をつける
- ③ フライパンに少し多めの油を入れ、中火で②を炒る
- ④ 菜箸でかき混ぜながら豆がカリカリになるまで揚げ焼きする
- ⑤ 醤油、砂糖、酢を混ぜ合わせておく
- ⑥ 揚げ焼きした大豆と⑤を混ぜ合わせごまを振ったら完成