



給食だより

令和7年2月1日
杉戸みちのこ保育園

まだまだ寒い日が続いていますが、本年度も残すところ2カ月を切りました。
寒さや乾燥が気になる時期でもありますので、感染症や風邪などに負けないよう、しっかり食べて健康な体をつくりましょう。



◎栄養バランスの取れた食事

→3食しっかり食べよう!特に朝食は1日元気に活動するためのスイッチ。しっかり食べて脳と体を目覚めさせよう!



◎適度な運動

→忙しく中々運動の時間を確保できない時もあると思います。普段の生活の中で活動量を増やすことはできないか...?振り返ってみましょう。(例:階段を使うなど)



◎十分な睡眠

→睡眠は「時間」も大切ですが、「質」も重要です。質の良い睡眠がとれるように寝る前にはリラックスすることが大切です。お菓子やジュースの摂取、テレビゲームなどは控えるようにしましょう。



世界のサラダ

カチュンバル



カチュンバルは、インド全域で食べられているサラダです。カチュンバルスパイシーサラダともいわれており、名前の通りクミンやコリアンダー、チリペッパーなどのスパイスが使われます。スパイスの他にレモン果汁などの酸味で味付けされており、日本で言う漬物のような位置づけです。園では食べやすいようにカレー粉・醤油・砂糖で味付けして提供します。



食育活動

18日のおやつは、今月、節分行事があるので恵方巻の代わりに手巻き寿司を巻いてもらいます。自分で手巻き寿司はあまり経験がないかと思いますが、楽しんで挑戦しましょう。

14日はバレンタインなのでメニューもバレンタインにちなんだものになっています。

