



食育だより

2月

令和8年2月1日
常念寺保育園

節分といえば“豆まき”ですが、実は大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど栄養価の高い食材です。今月は給食で、『大豆ハンバーグ』『チリコンカーン(豚ひき肉と大豆のカレー煮込み)』『大豆とひじきのかき揚げ』など「大豆」を積極的に取り入れてみました。ご家庭でもぜひ大豆・豆腐・納豆などを活用してみてくださいね。

※硬くてかみ碎く必要のある炒り豆や落花生などは誤嚥の恐れがあるため、5歳以下の子さんには食べさせないようにしましょう。



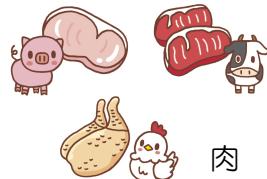
* 体を動かし、何でも意欲的に食べましょう！

“子どもは風の子”といわんばかりにダイナミックに運動遊びを楽しむ毎日、昼食時には野菜盛りだくさんのメニューをペロリとたいらげる、食欲モリモリの元気な子どもになりましょう。

食事で免疫力を高めよう！

たんぱく質

筋肉や血液を作る上でも必要なたんぱく質は、免疫細胞を作ることにも欠かせない栄養素。



ビタミンA

粘膜や皮膚の健康を維持する。緑黄色野菜に多く含まれる。



ほうれん

ピーマン

人参

かぼちゃ

ビタミンC

ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を高め、免疫系の適切な働きを助ける効果がある。



さつまい

みかん

いちご

キウイフルーツ

お悩み相談Q&A

Q. 食の進みはいいが、人参が嫌いで食べない。他にも嫌がっている食材があるが食べさせる時の工夫等があれば教えてほしい。

- A. • 嫌いだからと決めつけずに料理に取り入れて食卓に出すようにしましょう。
- 食べなくても、『においをかぐ』『なめる』だけでもOKです。
→苦手意識を減らしていきましょう◎
 - 食べた時にはいっぱい褒めてあげましょう。



おにぎりの日の様子

なかよしゾーンでは年9回、おにぎりの日を実施しています。
どんな具にするか、ラッピングなど自由に選んで、
自分で握ってくるお子さんもいます♪



おいし〜い♪



2月5日(木)は、なかよしゾーン・うめくみはお弁当の日です！

お弁当作りを通して、食の話題が親子で増えたらと思います。
ご協力よろしくお願いします。

レシピ

《五目納豆》

★子どもたちに人気の納豆レシピです！
ぜひ試してみてくださいね♪

● 材料 4人分

40g
25g
25g
20g
15g
3g
1g
適量
適量

・納豆
・レタス
・プロセスチーズ
・人参
・ねぎ
・しょうゆ
・みりん
・きざみのり
・いりごま

● 作り方

- ① レタス・チーズはさいの目切り、人参は短めの千切りにし、茹でる。ねぎは小さく切り、さっと茹でる。
- ② みりんを熱してアルコールをとばす。しょうゆを加え混ぜ合わせる。(納豆の付属のタレでもOK)
- ③ ボウルに納豆、チーズ、いりごま、水気を切ったレタス、ねぎ、人参を入れ②で調味する。
- ④ きざみのりをかけて完成。

1人分 エネルギー 43K cal 蛋白質 2.6 g 脂質 2.7 g