

給食だより

平成31年 2月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



鬼は外！福は内！

2月3日は節分です。節分の豆まきには炒った大豆を良く使います。大豆は良質なタンパク質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。たんぱく質やミネラルは体作りの材料になります。ビタミンB群は代謝を高めて体温の維持、細胞の新陳代謝を助けます。園では2月2日の給食で大豆を使ったポークビーンズを提供します。

給食時間にクラスを回っていると姿勢が傾いていたり、箸を持つ手と逆の手をだらんと下げていたり、机に肘をついていたりしている子を見かけます。その都度声かけはしていますが、ご家庭でも声かけをお願いします。

食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。

お茶わんをきちんと持ちましょう。

はしを正しく使いましょう。

給食室からお知らせ

※すでに連絡がありますが、こりす組さんは2月よりお箸の練習を始めます。自由登園の時に箸で食べている子もいますが、ご自宅で使われている箸(補助箸など)と同じ物の用意をお願いします。

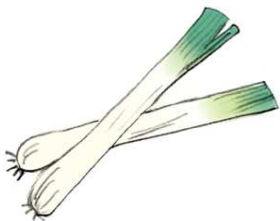
※きりん組さんは2月8日に食育改善委員の方々と芋まんじゅう作りが予定されています。その日のおやつはひよこ・つぼみ組以外のクラスは芋まんじゅうになります。

※りす組さんは2月19日にクラスクッキングを予定しています。りす組さんにとっては初めてのクッキングで戸惑う事もあると思いますが、作る事の楽しさ、食べる事の大切さを知って欲しいと思います。持ってくる物などは後日、連絡があります。

美味しい旬の食べ物 … 「ねぎ」

～体を温め、風邪に効く～

漢方では葱の白い部分を「葱白(そうはく)」と呼んで、れっきとした漢方薬として使います。効薬は、体を温める、発汗作用で風邪の初期・冷えによる腹痛などの治療に用いられます。風邪のひき始めに「葱と生姜のみじん切りに、生味噌を合わせ、熱湯を注いだ物を一気に飲み、温かくして寝る。」処方によく知られています。



❖お知らせ❖

インフルエンザやノロウイルスの勢いが止まりません。ご家庭でも「手洗い・うがい」をして予防に努めましょう。食事をしっかり取って体力をつける事や十分な睡眠などは免疫力を高めます。規則正しい生活をおくって病気に負けない体を作りましょう。