

2月 給食だより

2024・1・31 発行
仁田マーガレット保育園
栄養士 石川萌

2月3日は節分です。その翌日を立春、暦の上では春のはじまりと言われているのですが、実際に寒さは続いています。寒さに負けない体作りをしましょう。特に根菜類と呼ばれる野菜は体を温める効果があり、ウイルスの抵抗力を高めるビタミンC、血行促進の作用があるビタミンEなど多く含まれています。

2月旬の食材

魚介類		野菜		果物
さわら	たい	キャベツ	小松菜	キウイフルーツ
ひらめ	わかさぎ	ごぼう	大根	いよかん
あさり	しじみ	菜の花	ブロッコリー	はっさく
はまぐり	あまえび	ほうれん草	れんこん	オレンジ
など...		白菜	など...	など...

大豆とじゃこの揚げ煮



- 材料**
- 大豆(水煮) 400g
 - ちりめんじゃこ 30g
 - 片栗粉 大さじ1
 - サラダ油 適量
 - 醤油 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1

- 作り方**
- ①大豆の水気を取り、片栗粉をまぶす。
 - ②油を180℃のまで熱し、大豆とじゃこをきつね色になるまで揚げる。
 - ③フライパンに醤油・砂糖・みりんを入れて泡が出るまで火にかける。
 - ④揚げた大豆とじゃこを絡めて完成。

2月3日は節分！どんなものを食べるのかな？

豆をまくことで鬼を追い払い、邪気やけがれを次の季節へ持ち越さない為の風習です。



福豆

煎り豆を使用します。「邪気をはらう」という意味があります。



イワシ

イワシの臭みで鬼が近づかないようにします。



恵方巻

「縁を切らない」という意味があります。目を閉じて願い事を思い浮かべながらその年の最も良い方向(今年は**東北東**)に向かって無言で1本食べきります。

消化の良いもの・悪いものを知ろう

体調不良時の食事ポイント

発熱や下痢・嘔吐時は特に脱水しやすいので、まずはこまめに水分補給をしましょう。

吐き気強い場合は、無理に飲ませず様子を見て、落ち着いてから少しずつ水分を補給します。

冷たい飲み物や柑橘系のジュースや牛乳を避け、白湯や常温の経口補水液(イオン飲料)がおすすめです。

症状が落ち着いてきたら消化に良いものを選びながら、2~3日かけて徐々に普段の食事に戻していきましょう。

	消化の良いもの	消化の悪いもの
穀類	お粥 葛湯 よく煮たうどん	そば ラーメン 焼きそば スパゲティ
芋類	じゃがいも 里芋 長いも	さつまいも こんにやく(こんにやく芋) など
野菜類	食物繊維の少ない食べ物 キャベツ にんじん 白菜 大根など	食物繊維の多い食べ物 ねぎ ごぼう たけのこ きのこ 海藻類など
豆類	豆腐 みそ など	油揚げ がんもどき など
果物	バナナ りんご など	みかん 梨 いちご グレープフルーツ パイナップル キウイフルーツなど
乳製品	牛乳 ヨーグルト チーズ	※ヨーグルトは下痢の時は控えてください
肉 魚類	鶏ささみ 赤身肉 白身魚(カレイ、たらなど)	油の多いもの(豚バラ、豚ロースなど) いか・たこ 貝類 加工品(ハム、ウインナー、ベーコンなど)