



2月の給食だより

2月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 工藤 礼喜子



今年の節分は2月2日です。豆まきには「魔滅（まめ）」として邪気を払い無病息災を祈る意味があります。また、豆に火を入れて鬼を封じ込めるとして煎った豆をまくようになったそうです。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こり縁起が悪いのでそれを防ぐために煎った豆をまいたという説も。昔からの風習には深い意味が込められているのですね。

★ 子どもの成長に欠かせないアミノ酸 ★



アミノ酸はたんぱく質を構成する最小サイズの成分です。人の体内でたんぱく質になるアミノ酸は20種類ほど。そのなかでも体内で十分にたんぱく質に合成されない9種類は必須アミノ酸といわれ、食事からとる必要があります。必須アミノ酸は肉や魚、卵、大豆製品にバランスよく含まれ、脳や神経の働きや筋肉の成長を助けます。また、納豆やみそなどの発酵食品にも多いので、いろいろ組み合わせて毎日の献立に取り入れましょう。



★ 給食のひととき ★



『もぐもぐ♪』



『お腹いっぱい～！』



『ピカピカになったよ！』



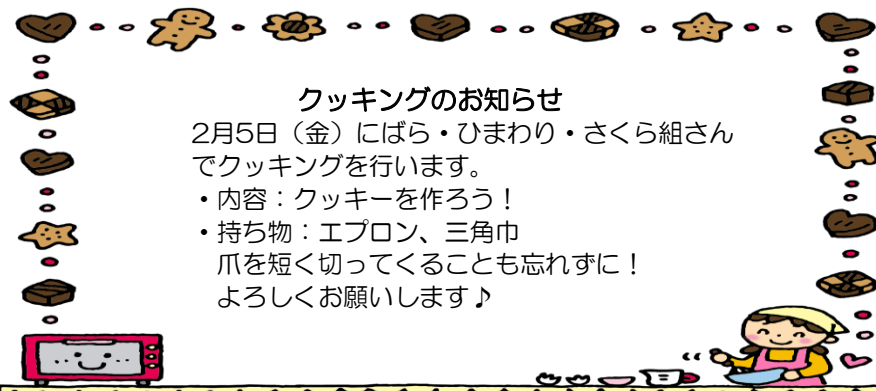
『ポテトサラダの作り方知ってるよ！』



『カメラを向けられるといい顔しちゃうんだな』



『モリモリ食べるぞ！』



クッキングのお知らせ

2月5日（金）にばら・ひまわり・さくら組さんでクッキングを行います。

- ・内容：クッキーを作ろう！
 - ・持ち物：エプロン、三角巾
爪を短く切ってくることも忘れずに！
- よろしくお願いします♪



