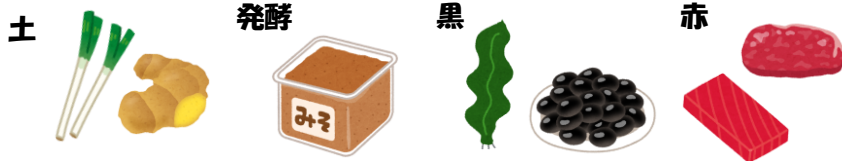


もうすぐ立春と暦の上では春ですが、大寒波が来たりとまだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザの流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調を崩さないよううがい、手洗いはもちろん菌に負けない体づくりも大切です。体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体作りをしましょう！



＼体を温める食材をとろう！／

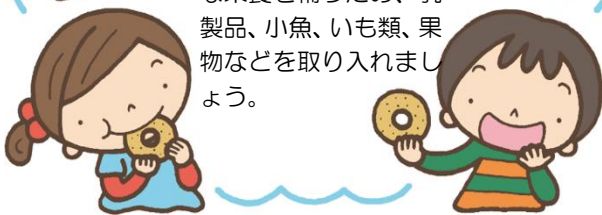
食べ物には、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできる生姜、ごぼう、人参、ねぎなどの野菜や味噌や醤油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの色が黒い食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



子どものおやつ講座

おやつで栄養

カルシウムや鉄分など、食事で不足しがちな栄養を補うため、乳製品、小魚、いも類、果物などを取り入れましょう。



和の調味料を使うコ

みそ

大豆、麴、塩を原料にした発酵食品で、米みそ、麦みそ、豆みそと、それらを混合した調合みそがあります。代表的な料理はみそ汁ですが、甘味、塩味、うま味が合わさり、とても香りが高いので、みそを溶いたら煮立たせないのがコツです。みそ漬け、みそ煮などの調理法もあります。



～給食メニュー～ ウーロン茶で簡単炊き込みご飯

【材料】

- ・米 2合
- ・ウーロン茶 2合炊く分
- ・塩昆布 30g
- ・しらす 30g

【作り方】

- ① 炊飯器にといだお米とお米を炊く分のウーロン茶を入れる。
- ② 塩昆布を入れて軽く混ぜて、普通に炊く。
- ③ 乾煎りしたしらすを上にかけて完成！

ウーロン茶の香ばしい香りと塩昆布の塩味が食欲をそそります♪子どもたちにも好評なメニューです。ぜひご家庭でも試してみてください

1月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつは苺ゼリーを作りました🍓 練乳の甘みと苺の酸味がよく合い、さっぱりしたゼリーになりました😊 2月は26日(金)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🎵



2月12(金)

ばら、ひまわり、さくら組はバレンタインお楽しみクッキングです♪今回は**ホットケーキ**を作ります🍞♡自分でつくる体験を通じて食の楽しさを学んでほしいと思います。風邪や感染症も流行していますので衛生面にも細心の注意を払い楽しいクッキングになればいいなと思います

