



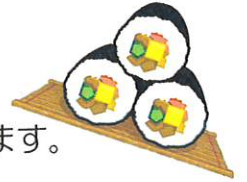
給食だより

2月号

五日市すみれこども園



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。
 2月2日は節分です。節分には季節を分けるという意味があります。
 季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。
 毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



みそは万能調味料



2月はみそを仕込むのに適した季節です。
 秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴を混ぜて味噌を仕込みます。
 みそは仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、様々な要素で味が違ってきます。麴には主に
 「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あります。地方によってこの麴を使い分けて、みそを仕込みます。
 みそは、調味料でありながら、たくさんの栄養素が含まれています。

効果・・・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果がある
「食物繊維」が含まれており、排便を促すため、便秘の改善効果がある
コレステロールの低減・更年期障害の軽減・老化防止などの効果がある
タンパク質・食物繊維・ビタミンE・大豆イソフラボンなどの栄養素が豊富



* * 食器や食具の選び方 * *

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお茶碗を持って右手で食具を使えるようになります。

子供の手の大きさにあった、持ちやすい物を用意しましょう。

落とした時に割れない素材の物も良いのですが、割れるからこそ大切に使う事を伝えられるように陶器などの素材もおすすめです。

箸には色々な種類・柄などがありますが、子どもが持ちやすく気に入った物で大人と一緒に練習をしていきましょう。

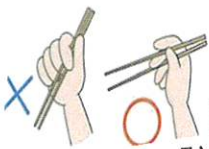


箸選びのポイント

*素材・・・木製か竹製

*形・・・四角形か六角形で滑り止めがついているもの

*長さ・・・子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さプラス3cm



園でも箸の練習をしています。ばら組は遊びの中で箸の練習をしています。
 ひまわり組は給食で箸の練習のためフォークと一緒に用意して使っています。
 さくら組はほぼ毎日箸での給食です。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べる事は花粉症の症状を抑える効果があるとされています。

また、しそや甜茶・ヨーグルト・緑茶なども症状の緩和が期待される食品と言われています。

効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

