

# 2月 食育だより

こども園めばえ  
令和5年2月

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかり摂るようにしましょう。

## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために食生活で免疫力を高めましょう。

朝は味噌汁や納豆など、発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。

冬は1日に1個のみかんを食べることで手軽にビタミンを摂ることができます。

## 栄養がつまった野菜のスープ

大根・カブ・白菜・小松菜などの寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。

食物繊維を多く含むゴボウやレンコンは、お通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

冷蔵庫にある野菜を好みの大きさに切って、お味噌汁やすまし汁・コンソメスープ・中華スープ・豆乳スープなどにしてみてもいかがでしょうか？

## 風邪には消化の良い食事を

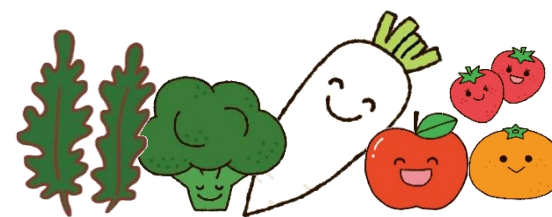
発熱・下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。

おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。

吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

## 旬の食材

だいこん・しゅんぎく・かぶ・ブロッコリー・こまつな・わかめ・たら・しらうお・いちご・りんご・みかんなど



※冬には野菜の甘みが増し、栄養満点。魚介も脂がのっておいしい季節です。

## 大きな魚、みつけたよ！

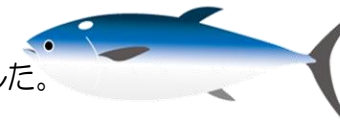
2月17日（金）、3・4歳児さんがお散歩の途中、生月漁協で魚の水揚げをしていたので遠くから見ていると、「近くで見たいよ」と誘われ、傍に行ってみることができました。

丁度、マグロを箱詰めしている所で、重さを量ったり、しっぽをノコギリで切ったり、氷と一緒に箱に詰められている姿を見た子どもたち。

「わー、すごい!」「めっちゃ、おおきい!」「なまえ、なんていうのかな?」「しんどると?」「いきてる さかなば みたかった」…などと、感動したり疑問に思ったり。

少し恥ずかしかったようで、直接おじさんたちに聞けなかったようですが、園に帰ると、とても楽しそうに話してくれました。

お散歩途中のちょっとした出来事でしたが、良い体験ができました。



## クッキング報告

### ウィンナーパン作りに挑戦!

2月21日（火）、5歳児さんは“ウィンナーパン”作りに挑戦しました。

とても楽しみにしていたようで、お友だちと協力しながらエプロンを着たり、三角巾をつけたり。いざ、調理室に入ると、ちょっぴり緊張…。

調理の先生の指導の下、ドキドキしながら黙々と生地をこねて伸ばし、ウィンナーに巻きつけました。なかなか生地が伸びず苦戦する子もいましたが、オーブンで焼いてもらい、自分で作ったウィンナーパンは特別だったようで、おやつの中には緊張も解け、満面の笑みで美味しそうに頂いていました。



### ウィンナーパンの作り方

材料（10個分）

ホットケーキミックス	150g
無糖ヨーグルト	50g
ウィンナー	10本

作り方

- ① ボウルに生地の材料を入れて、粉気がなくなるまで混ぜ合わせます。
- ② 生地を10等分にして細長く伸ばします。
- ③ ウィナーを乗せて巻きます。
- ④ 天板にのせ、オーブントースターで火が通るまで10分ほど焼きます。【お好みでマヨネーズとケチャップをかけても】

