

給食だより

認定こども園おおやち 2月 栄養士 竹中

寒い冬真っ只中ですね。様々な感染症がはやっています。おでかけした際には、
念入りな手洗いうがいと、室内の湿度を保つことも心がけましょう。



～おうちでクッキング～

まだまだ外は雪景色で、悪天候の日も・・・おでかけが億劫になる日もありますよね。
そんな時は、おうちでお子さまと一緒にクッキングはいかがでしょう！

◇◆◇かんたん浅漬け◇◆◇

- ・キャベツ 葉3枚程度 ①キャベツときゅうりはお水で洗う
- ・きゅうり 1/2本 ②キャベツは好きな大きさに手でちぎる、きゅうりは輪切りに
- ・塩昆布 ひとつまみ ③②を厚手のビニール袋にいれ、塩昆布・塩をいれて・・・
- ・塩 小さじ1/2 ④よ～くモミモミ！！

使う野菜は、大根や人参・かぶなどお子さまの食べやすいものや季節のものに変えてもOK♪
塩ではなく、醤油やめんつゆをつかってもおいしくできます。

園では夏頃に、園の畑でとれた野菜をつかって浅漬けを作ったところ、普段お野菜が苦手な
子もぱくぱく食べる姿がみられました。洗う・ちぎる・揉むの工程は子どもも楽しく簡単に
できると思いますので、ぜひおうちでもやってみてください！



笑顔で免疫UP！

家族みんなで健康に冬を乗り切るためには、大人も子どもも免疫力を上げたいですね。

免疫力を上げるには、規則正しい生活・バランスの良い食事・十分な睡眠がとても大切です。お休みの日にこそ、朝起きる時間や食事の時間、寝る時間などを意識し、主食・主菜・副菜の揃った食事をこころがけましょう。また、笑うことが免疫をあげるとも言われています。楽しいお話をして大声で笑ったり、つくり笑いでも細胞が活性化され免疫力アップにつながります。

ぜひ、ご家族やお友だちと会話を楽しみ、笑顔で元気に冬を乗り切りましょう♪



Q、2月3日は節分！オニが

嫌いなお魚はなんでしょう？

- ①いわし ②さけ ③まぐろ



節分と言えば豆まき！鬼が家に入らぬよう「鬼はそと！」と言いながら家の中に豆をまきます。

近頃あまり見られませんが、玄関に「いわしの頭にひいらぎを刺したものを」をぶらさげて魔除けをする風習があります。

腐りやすいいわしの頭ととげのついたひいらぎの葉で鬼除けをされると言われています。

なので、答えは①のいわしでした！