



2月 給食だより



暦の上では春ですが、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もあります。給食では、冬野菜を中心に体を温め、栄養のある旬の食材を多く取り入れています。

納豆のネバネバ

納豆には小粒と大粒の納豆がありますが、どちらがネバネバするのか気になったことはありませんか？実は小粒の方が粒が小さい分、納豆菌が育ちやすく、中まで発酵が進んでネバネバ物質の生成量が多くなります。反対に大粒の場合は、ネバネバ物質の生成量は少なく、大豆本来の『うまみ』が残っています。子ども達も納豆は大好きです。ぜひ、ご家庭でお子様と一緒に食べ比べをしてみてください。



今年の節分は**2月3日(土)**

恵方巻き



楽しかったね！
豚汁作り



カルシウムで骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代に、カルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

きりん組

*大根(きりん組栽培)・にんじんの型抜き

きりん組の子ども達は、大根やにんじんの硬さを自分の手で感じ、力を入れたり手のひらを使ってみたりと工夫をしながら楽しそうに作業をしていました。



らいおん組

*小松菜・舞茸⇒手でちぎる

*ねぎ(らいおん組栽培)⇒キッチンバサミでカット

*こんにゃく⇒スプーンでカット

らいおん組の子ども達は、食材の触感や匂いを確かめながら作業を進め、特にキッチンバサミを使う時は、少し緊張した表情で慎重に取り組んでいました。



新鮮で立派な大根の葉もビタミンやカルシウムなどの栄養が豊富に含まれているので、ふりかけ風にしておいしくいただきました。