

ごちそうぐみだよ!

一ノ門わくわく保育園 No.12 平成31年1月31日(木)

2月4日は立春で、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが流行する時期なので、ちょっとした油断で体調を崩さないように「手洗い・うがい」にプラスして「十分な休養と睡眠」を心がけ、この冬を乗り切りましょう。

ごちそう豆知識 畑のお肉…「大豆」

日本人が昔から親しんで食べている大豆ですが、他の豆類と比べて身体に必要なたんぱく質や脂質を豊富に含んでおり、「畑のお肉」と呼ばれています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工されています。



しょうゆ なっとう
とうふ みそ
などなど…

大豆を使った食品はどんなものがあるか
家やお店で探してみよう。

2月の誕生会メニューです

海藻のごまみそサラダ

【4人分】

キャベツ…150g

にんじん…20g

コーン…20g

乾燥わかめ…3g

乾燥ひじき…3g

すりごま…10g

◎砂糖…小さじ2分の1

◎味噌…大さじ3分の2

◎酢…大さじ3分の2

ごま油…小さじ1

- ① 乾燥わかめと乾燥ひじきを水で戻し、さっと茹でる。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにして茹でる。
- ③ ◎の調味料を鍋に入れ、よく混ぜて火にかける。沸騰したら冷ましてごま油を加える。
- ④ すりごまをフライパンで炒る。
- ⑤ ①と②の水気をよく切りボウルに入れ、コーンと③、④を加えて和える。

◇ごはん量調査について◇

昨年10月に実施したごはん量調査の結果をお知らせします。

	3歳児	4歳児	5歳児
年齢別平均	98g	109g	110g
目標量	110g	120g	130g

目標量はあくまで目安として確認していただき、子どもが食べられる量を持たせてあげてください。

