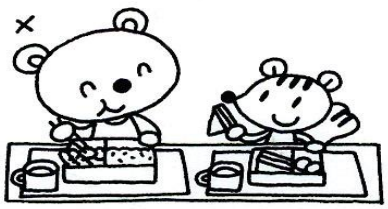


2021年 2月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより2月号

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。
そして体調を崩しやすいのもこの季節。外から帰ったらすぐに
「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないようにしましょう！！

腸内環境を整えてウイルス対策をしましょう！

体調管理には免疫力を維持することが一番です。免疫力を維持するには「腸内環境を正常に保つ」「乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌の力でウイルスの侵入や炎症を防ぐ」という2点が大切になってきます。

≪腸内環境を正常に保つ≫

腸内環境が良いかは毎日のお通じで判断できます。便の形がバナナ状、強く力まずに出る、色が黄金色が理想とされていますが、便秘や下痢が続いている場合や理想の状態のものが出ていないと腸内環境が乱れているかもしれませんね。
腸内でビタミンB群や免疫、セロトニンといった精神に関わるホルモンが作られますので腸内環境を整える食事を意識してみてくださいね。

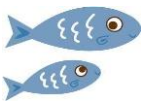
発酵食品を意識して
摂取しましょう

免疫力を高めるためにも
野菜を積極的に食べましょう

≪乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌を増やす食べ物≫

腸内環境を整えるには、ぬか漬けやキムチといった植物性の発酵食品やヨーグルト、納豆といったものがおすすめです。
また食物繊維のあるバナナやオクラなどの食材や緑黄色野菜などもバランスよく料理に取り入れてみてくださいね。

＜食育計画2月＞
＜0歳＞いろいろな食材に関心を持ち食事に慣れる。
＜1歳＞嫌いなものでも食べようとする意欲を持たせる。
＜2歳＞日本の食文化に触れさせ食事のマナーを伝える。



子どもたちに人気のあった先月のレシピ

サクっモチ！ポンデケージョ

＜材料＞(約20個分)
- 白玉粉・・・・・・・・・・・・・・・100g
- ホットケーキミックス・・・100g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・160g
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・50g
- 油(手に付ける用)

＜作り方＞
① ボウルに白玉粉、ホットケーキミックス、粉チーズ、水を入れて、粒がなくなるまでよく混ぜる(耳たぶくらいの柔らかさ)
②①を適当な大きさにして丸めて、成型する(油を手に付けるとやりやすい)
③180℃に予熱したオーブンで約20分、表面が薄く色づくまで焼けたら完成 。

≪節分の日(今年は124年ぶりに2月2日になります！)≫

節分と言えば鬼に向かって「鬼は～外！」と言って大豆を投げたり、願い事をしながら年神様のいる方向を向き、太巻きを食べるイメージがあるかと思います。
本来、節分は季節を分ける＝季節の変わり目を意味します。
そしてこの季節の変わり目には体調を崩しやすく、昔はその原因が邪気や鬼にあると考えられていて、鬼の目を表す魔目に魔を滅する(魔滅)の語呂合わせから、鬼に豆をぶつけて邪気を払い、健康で過ごせるよう願ったとされています。

≪正しい豆まきの方法≫
・炒った豆を使用する→悪い物を追い払う行事なのでまいた豆から芽が出ては縁起が悪いとされ炒った状態で市販されています。
・豆まきは夜に行う→鬼は夜に来るとされているため。
・「鬼は外！福は内！」と声をかけながら、奥の部屋から玄関先に向けてまいていく。
→この時に扉を開けて行い、鬼(邪気)を外に追い出し、福の神様を家に招きます。
・最後に豆を食べる→自分の年齢＋1粒(数え年の分だけ)を食べる事で無病息災で元気にまた1年健康に過ごせるようにという願掛けになるそうです。