



2月

食だより



2月4日は「立春」です。暦の上ではもう「春」ですが、まだまだ寒い時期が続きます。寒さに負けないからだを作るためには、手洗い・うがい・栄養バランスの良い食事をして免疫力を高めることが大切です。

季節を感じよう 菜の花



ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれます。調理によるビタミンの損失を最小限にするため、さっと茹でるとよいです。

メニュー「菜の花のすまし汁」
楽しみにしててね♪



知っているかな？

食べものことわざ



あたま しんじん
いわしの頭も信心から

いわしくらいの小さい頭でも、信じる心があれば神さまや仏さまと同じような不思議な力を持つてることのたとえです。



Let's! 和ごはん
農林水産省
官民連携プロジェクト

日本の味



切干大根

切干大根は秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにして作ります。生の大根に比べると、骨や歯を強くするカルシウム、貧血を予防してくれる鉄分、代謝を促進させるビタミンB1・B2などの栄養が豊富に含まれています。

園でのお食事では煮物だけでなくサラダや酢の物としても登場します♪



食品ロスを減らそう！



簡単リメイク ★ おでん ★ カレーライス

- ①玉ねぎをみじん切りにし電子レンジで温める。
- ②おでんの具（じゃが芋・大根・ちくわなど）を一口大に切る。
- ③具材とだし汁と玉ねぎを鍋に入れ沸騰させる。
- ④沸騰後カレールウを入れて溶かし、2〜3分程煮込めば出来上がり♪

※おでんのだし汁は具材の量によって調節してください。

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

「ラクダ」



あしあと

すんでいるばしょは？

さばく

すきなたべものは？

まめ

くさ



どんなどうぶつ？

とても あついところに すんでいるよ
せなかの おおきな こぶに えいようを ためられるから
えさが すくなくても ながく いきられるよ
なきごえは 「ぶるぶるべえー」 だよ

