緑ヶ丘幼稚園





給食室

寒気がゆるみはじめ、少しずつ春へと近づいていきますが、体に堪える寒さはしばらく続きそうです。

この時期は冬の寒さにより肌がダメージを受けており、乾燥などによって肌荒れとして現れやすくなります。肌荒れは保湿などのケアだけでなく、生活習慣を変えることでも改善できます。

睡眠中には、細胞の修復や再生を行う成長ホルモンが分泌されます。睡眠不足により成長ホルモンの分泌量が減ると、新陳代謝のサイクルが乱れ、肌荒れを引き起こしてしまいます。そのため質の高い十分な睡眠時間が必要です。

食事ではビタミン類を積極的にとるとよいでしょう。ビタミンCが豊富なイチゴやブロッコリー、キャベツなどを食べて栄養もしっかりとり、体の内側から整えられるといいですね。

立書(りっしゅん) 2月4日頃

冬至と春分の真ん中にあたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなっていきます。

★二十四即気には次 昔、農作物を作るための目安として 季節や自然の変化を表した層です。こ 十四節気の変わり目の日には、季節を 材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

同水 (ラオい)2月19日頃

空から降る雪が雨に変わり、 氷が解けて水になるという意味 があります。昔から農耕の準備 を始める目安とされてきました 春一番が吹くのもこの頃です。

«約4人分»

- ・じゃが芋・・・3個
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・人参・・・1/4本
- ・マヨネーズ・・・30g
- ・塩・・・少々

ポテトサラダ

《作り方》

- ①じゃが芋は皮を剥き1/4程度に切ります。
- ②きゅうりは半月、人参はイチョウ切りにします。
- ③鍋に①と水を入れ火にかけ茹でます。柔らかくなったら水気を切って 熱いうちにフォークなどで潰します。
- ④鍋にお湯を沸かし人参、きゅうりの順で茹でます。柔らかくなったら ザルにあけ水気を切り③と合わせます。
- ⑤マヨネーズと塩で味付けをして完成です。

≪毎月19日は食育の日です≫

お魚を食べよう



冬が旬のたらやぶりは、春先まで栄養たっぷりでおいしく食べられます。また、 体の調子を整えてくれるビタミンを豊富に含み、この時期の寒暖差による自律神 経の乱れなどからくる疲労を回復してくれる効果があります。

たらは貧血予防に効果があるビタミンB12やたんぱく質が豊富に含まれます。 食感はホロホロと軟らかく、味もあっさりとしているため、お鍋やスープ、ムニ エルなどさまざまな料理を楽しむことが出来ます。

ぶりには良質なたんぱく質と、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。ビタミンは体の機能を正常に保つために欠かせない栄養素ですが、体内でつくることがほとんどできないため、食事から摂取する必要があります。旬の魚をたくさん食べて、健康に楽しく過ごしましょう。

もやしナムル

«約4人分»

調味料

・もやし・・・1袋 ・しょうゆ・・・10g

・ほうれん草・・・1束 ・砂糖・・・8g

・人参・・・1/4本 ・ごま油・・・6g

・白ごま・・・少々



«作り方»

- ①もやしは袋から出しザルに入れ軽く水洗いします。
- ②ほうれん草は3cmのざく切り、人参は千切りにします。
- ③鍋にお湯を沸かし、人参、もやし、ほうれん草の順で茹でます。
- ④柔らかくなったらザルにあけ、流水で冷ましてから水気を切ります。
- ⑤調味料を合わせて軽く混ぜておきます。
- ⑥④をボールにあけ、⑤の調味料と合わせて味をなじませれば完成です。

















