



2月食育だより

とこちゃんのりまき保育園

暦の上では春ですが寒さが一段と増す季節ですね。この時期にグッと甘みを蓄える冬野菜(大根、白菜、ほうれん草など)をバランス良く食べて厳しい寒さやウイルスにも負けない丈夫な体を作り元気に冬を楽しみましょう。

2月3日は節分ですね 大豆の栄養パワー

大豆は『畑の肉』とも言われており、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、私たちの体の筋肉や内臓などの主成分です。また、免疫を高めて、消化や成長を助ける酵素やホルモンの元となり、子どもたちの成長には欠かせません。質の良いたんぱく質を摂るために、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をバランス良く食べる事を心がけましょう。

2月の献立より 豆まきミートローフ (大人2名 子ども2名分)

豚ひき肉	250g	①玉ねぎと人参はみじん切りにします
玉ねぎ	150g	②枝豆と大豆さつと茹でてザルに上げて水分を切り粗みじん切りにします
水煮大豆	30g	③豚ひき肉に①と②とパン粉を加えて全体を混ぜます
冷凍枝豆	30g	④型に③を敷き詰め 200℃のオーブンで約 20 分焼きます
人参	40g	⑤調味料を鍋に入れ火にかけてソースを作ります
パン粉	15g	⑥焼きあがった④を切り分けお皿に盛り⑤ソースをかけて完成です
酒	大さじ 2	ソース 大さじ 1
砂糖	大さじ 2	ケチャップ 大さじ 2.5

冬野菜 白菜について

白菜にはビタミンC、鉄、マグネシウム、カリウムと栄養たっぷり含まれています。しかし、これらの栄養素は水に溶けやすい為、鍋やシチューといった煮汁まで食べられるような料理に使うのがお勧めです。体を温め元気に寒い冬を乗り切りましょう！

