



給食だより

令和5年 2月号

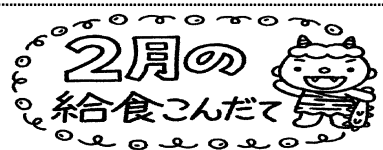
あすなるこども園

暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがい・バランスの良い食事ですぐに春を迎えましょう。

2月の目標

よく噛んで食べましょう

よく噛むと食べ物がのどに詰まらない事だけではなく、味覚やあごの発達にもつながります。



2月の給食こんだて

2月に旬をむかえる野菜（小松菜・かぶ白菜・大根など）は冬の間たくさんの栄養を蓄える分、おいしさが格別です。どれも甘みたっぷりの汁物や煮物に大活躍です。

2月3日は節分にちなんだ献立になります。中でも「福々ごはん」は毎年みんなが楽しみにしてくれています。

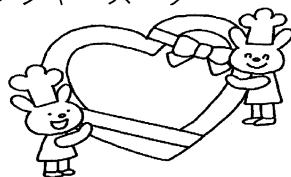
★2月の誕生日会メニュー★



♡ジャムサンド・冬野菜のグラタン・ごぼうスティック

チップスサラダ・いよかん・クリーミージンジャースープ

おやつ Wチョコレートムース 麦茶



< 2月のおすすめメニュー >

☆ココアクッキー☆



3歳以上児10人分

ケーキ用マーガリン	50g
砂糖	30g
生クリーム	35g
ココア（無糖）	10g
小麦粉	65g

作り方

オーブンは170℃にあたためておきます。

天板にオーブンシートを敷きます。

小麦粉とココアを合わせふるいます。

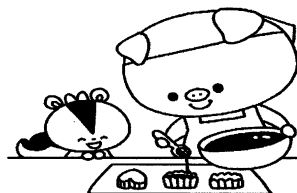
1 ポールにマーガリンと砂糖を入れ、泡立て器で柔らかく練ります。

2 白っぽくふわっとするまで混ぜ、生クリームを入れてよく混ぜます。

3 小麦粉とココアを合わせた物を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。

4 天板にスプーンで2cmくらいの大きさにすくい取り等間隔に落とし、170℃で12分オーブンで焼きます。

♡マーガリンはケーキ用でなくてもおいしくできます。



大豆のよさを見直そう！



大豆に含まれる主な栄養成分・機能成分と期待される効果

◇鉄・・・貧血予防

◇カルシウム、マグネシウム

・・・丈夫な骨

◇ビタミンB1・・・疲労回復

◇食物繊維・・・便秘予防

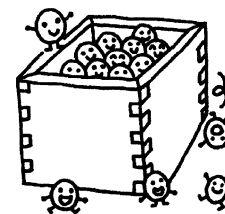
◇大豆イソフラボン

・・・骨粗鬆症予防

◇オリゴ糖・・・便秘予防

◇サポニン・・・抗酸化作用

◇レシチン・・・動脈硬化予防



栄養豊富な豆を食べてからだの中から鬼(病氣)を追い出そう！



令和5年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with columns: 日曜, 10時, 昼食, 3時のおやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる, カロリー, 蛋白質, カロリー, 蛋白質. Rows include meals like 牛乳 クッキー, みかん, 麦茶 ラムネ, etc., and a special birthday event on Feb 17th.