

給食だより



2025年2月



2月3日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。朝からしっかりと食事をとり、体の中から温まりましょう。

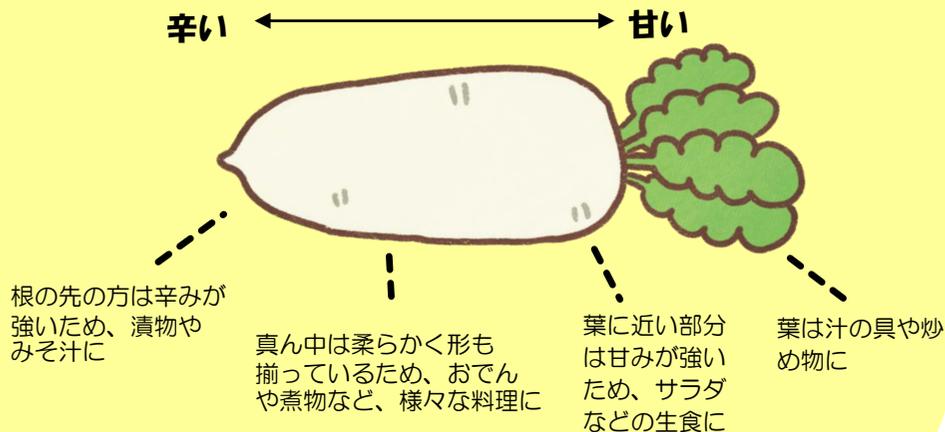
冬野菜をたっぷり食べよう！！

～ 冬の代表的な野菜「大根について」～

数多くの種類がある大根の中でも、一般的に知られているのは辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、今の時期のものは特に甘みが強く、美味しいです。

◆部位ごとのおすすめ料理◆

大根は部位によって甘みや辛みが違うため、それぞれ使い分けましょう。



大根を丸ごと食べて、寒い冬を乗り越えましょう！

さんいく保育園有明
管理栄養士

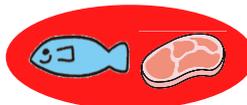
知っていますか？ 三色食品群

先月ろば組で「三色食品群」についての食育を行いました。食べ物が体の中でどのような働きをするかによって大きく3種類（三色）に分けて表したものが「三色食品群」です。



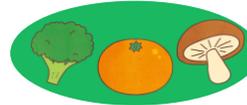
エネルギーのもとになる

米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など



体をつくるもとになる

肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など



体の調子を整えるもとになる

野菜、果物、きのこ類など

※献立の中に含まれる食材がこの3つのグループからバランス良く選べていれば、その献立は「栄養バランスが良い」と言えます！！

保育園の献立表も使用食材を3つの食品群に分けて記載しています。ぜひご家庭でも栄養バランスの良い食事づくりの参考になさってください。

★食育紹介★

<1月28日 うさぎ ほうれん草パン作り>

自分たちで育てたほうれん草を混ぜ込んだパンを作りました。生地を捏ねたり丸めたり感触を楽しみました！とっても美味しいパンが出来上がりました☆

<1月29日 はと 炊飯・みそ汁・副菜作り>

みそ汁はだしを取るところから行い、具材のねぎは包丁で切りました。副菜も2種類作り、和食献立が仕上がりました！盛りだくさんの内容でしたが、さすがはと組さん☆最後まで集中して取り組んでいました！

<2月の食育>

2月18日 うさぎ・幼児 タカナシ乳業「牛乳のお話」