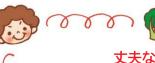


2023年 2月 イートンちどり保育園



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる頃になりました。2月の節分には季節を分けるという 意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。 毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。





丈夫な体をつくる

食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



















【材料】

厚揚げ…200g ツナ水煮缶…80g A たまねぎ…80g 白ごま…4g 油…2g パン粉…20g ケチャップ…20g

【作り方】

- ①ボウルに A の材料を入れて、よくこね混ぜる。
- ②4等分に分け成型し、油を引いたフライパンで焼く。
- ③最後にケチャップとウスター ソースを混ぜたものをからめ て出来上がり!!

今月の行事食

2月 3日(金)節分給食 2月14日(火)バレンタイン給食



