



給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに気をつけて元気に過ごせるようにしましょう。

2月3日は節分



節分は「みんなが健康で幸せに過ごせるように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。邪気祓いとして、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりする日です。

豆まきに使われている大豆にはたくさんの栄養があります。

大豆は筋の肉と言われるよう肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。さらに、

タンパク質は体に取り込まれると約90%が吸収され、活発に働いてくれます。他に食物繊維、カルシウムなども豊富に含まれているので毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう！



おやつの役割って？

おやつは3食で不足しがちな栄養やエネルギーを補う^{補食}、空腹を防いで夜食を防ぐ、疲労回復や気分転換という大きく2つです。特に子どもは成長のために多くの栄養が必要なため、おやつは単なるお菓子ではなく、食事の一部として重要になってきます。

おやつの量と与える時間

おやつの摂る栄養量は1日のエネルギーの10～15%
(1歳～2歳 約100～150kcal)
(3歳～5歳 約150～200kcal)を目安に、夕食の2～3時間前(午後3時頃が理想的)に次の食事に影響しないように決めるのがポイントです！

レシピ紹介

鶏肉のみそ焼き

材料

- ・鶏肉 60g
- ・みそ 1.2g
- ・酒 1g
- ・砂糖 0.8g
- ・みりん 1g
- ・醤油 0.8g

作り方

- ① 調味料全て混ぜ合わせておく。
- ② 混ぜ合わせた調味料を鶏肉に入れ揉み込む。
- ③ 鶏肉をフライパンで焼いて完成。

