

給食だより

令和7年2月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

吐く息はまだまだ白く、きびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けな
い体力づくりとして、天気の良い日に外遊びや散歩に出ています。給食では、冬
野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。



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。

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の
回復には、十分な水分補給と胃腸に
やさしい食事にします。おかゆは水
分を多めにして、少量の塩を加えた
ものを。吐き気がなければ、やわら
かく煮た野菜スープや卵がゆなど
でもOKです。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとさ
れ、立春の前日である節分には、無
病息災を祈って行う豆まきなど、新
しい年の厄をはらう行事がありま
す。節分に食べる太巻き寿司を「恵
方巻き」といい、その年の恵方を向
いて無言でお願いごとをしながら食
べると、縁起がよいとされていま
す。ご家庭で子どもと恵方巻きを作
って食べ、楽しく1年の健康と幸せ
をお祈りしましょう。

栄養がつまった 冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつなな
ど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビ
タミンAやビタミンCなどの栄養が豊富
です。食物繊維を多く含むごぼうやれん
こんはお通じをよくし、鍋料理やスープ
などにすると、体も温まります。

子どもも大人も大好き！のり塩唐揚げ

材料(子ども一人分)

鶏もも肉 50g
〇酒 5g
〇塩 1g
〇青のり 0.4g
片栗粉 適量

作り方

1 一口大に切った鶏肉に〇の材料を加え揉みこみ、30分ほど
漬ける。
2 1に片栗粉を付け170℃の油で揚げ火が通れば完成。
(保育園では市の衛生管理に基づき、中心温度85℃以上1分
以上で揚げています)

