

# 食育だより 2月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 2月食育目標 ～旬の野菜を食べて元気に過ごそう！～

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、じつは1年でいちばん寒いのがこの2月。風邪などひかないように、温かい具だくさんの汁物などで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。

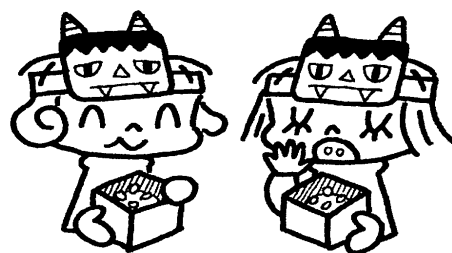


## 2月3日 節分

季節を分ける日として節分。翌日が立春となり冬と春の分け目の日。鬼の嫌いな豆をまいて厄払い。恵方巻きを食べ、良い運気を迎え入れます。2022年の節分の恵方は北北西です。給食には「赤鬼ランチ」を食べます。



### ～2月行事食 赤鬼ランチ～



## 体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスの良い食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて免疫力を高めましょう。

### こんな食材がおすすめ

#### 肉や魚（たんぱく質）

鶏肉、さけ、まぐろ  
さばなど

#### 根菜類（ビタミンC）

にんじん、ごぼう  
れんこん、さといもなど

#### 色の濃い葉野菜など（ビタミンA）

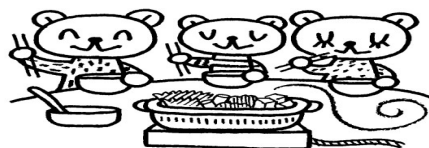
ほうれんそう、こまつな  
ブロッコリーなど

#### 発酵食品（整腸作用）

みそ、納豆、ヨーグルト  
チーズなど

#### 香辛料（血行促進）

しょうが、にんにくなど



2月旬食材・・・はくさい・こまつな・みずな・しゅんぎく・ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・いちご

### 給食メニュー紹介～タンドリーフィッシュ～

<材料>子ども1人分

- 魚1切れ・・・50g(さわら・たい・さけ等)
- たまねぎ・・・5g(すりおろし)
- カレールウ・・・3g
- ケチャップ・・・3g
- プレーンヨーグルト・・・5g
- オリーブ油・・・2g

<作り方>

- ① カレールウを少しの湯で溶かしておく。
- ② ①の溶かしたカレールウにすりおろした玉ねぎケチャップ、ヨーグルト、オリーブ油を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②の中に魚を入れて混ぜ、10分程漬け込む。
- ④ 180℃に予熱をしたオーブンで中までしっかり火が通るまで焼く。

★オーブントースターや少し焦げやすくなりますがフライパンでも作ることができます。

