

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 ～とくしまのおいしい食材を知ろう～

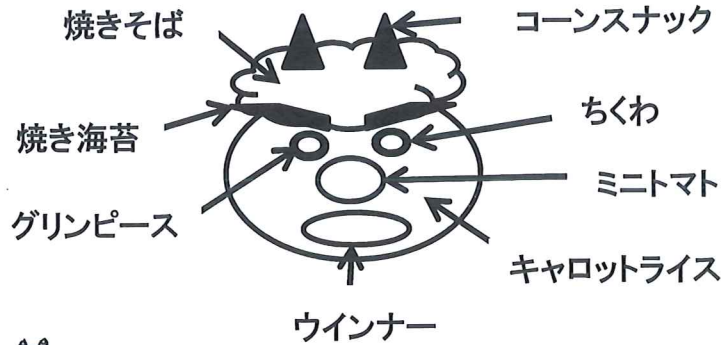
暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。寒い季節は一日の始まりの朝食に温かい具だくさんのスープや味噌汁などをしっかり食べて、身体の中から温めましょう。



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。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払う意味で「豆まき」を行います。年の数の豆や恵方巻きを食べ、良い運気を迎え入れます。2023年の節分の恵方は南南東です。給食には「赤鬼ランチ」を食べます。

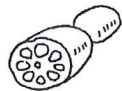
行事食 赤鬼ランチ



2月 お誕生会ランチ

<とくしまカレー・地産地消サラダ>

徳島といえばどんな食材が目につかびますか？徳島にはおいしい食材がたくさんあります。地元で生産された食材を使ってカレーやサラダを作ります。どんな食材が使われているでしょう♪お楽しみに！



絵本のおやつ

物語メニュー 最終章「ぐりとぐら」

「ぐりとぐら」の絵本にはフライパンで作ったカステラが登場します。たくさんの動物たちと楽しい歌を歌いながらカステラが焼けるのを待っている場面は大人でも心がときめいてしまいます。子どもたちも絵本を見たり、聞いたりすることでカステラを「食べたい！」と思うのでは？ぐりとぐらのカステラは2月28日の給食に登場する予定です。

栄養のおはなし～ナトリウム～

ナトリウムは食塩の形で摂取されることが多く、体内の水分バランスの調整、神経伝達や筋肉の機能調節、胃や腸での消化液の分泌促進などの働きがあります。通常の食事では不足のリスクがなく、とくに日本人はその食生活の特徴からとりすぎる傾向があるため、減塩が推奨されています。

子どもの1日の食塩摂取量の目安	
1～2歳	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満

減塩のコツ・・・☆うまみを上手に使う→だしをきかせることで塩分少なめでも満足感があります
☆酸味を上手に使う→柑橘類(すだちやレモン)、酢などを活用することで美味しく食べられます

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