

給食だより 2008年

2月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

大寒も過ぎ、寒い中にも春の兆しが見えかくれするこの頃です。体調管理をしっかりとってさわやかな春を迎えられるようにしましょう。

節分

立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。「鬼は外！福は内！」と豆をまく習慣は、「悪いものを追い出し、福を呼ぶ」ことを意味しています。地域により様々ですが、豆を年齢の数だけ食べる（または年齢+1粒）と病気にかからないとも言われています。

ヤイカガシ



戸口にさすイワシの頭や ひいらぎ 柊 のこと

- 「イワシ」→ 臭みで鬼が近づかないようにする
- 「柊」→ 葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐ



風邪をひかない食事



<緑黄色野菜を食べましょう！>

緑黄色野菜とは食べられる部分100gあたりのカロテン量600 ナノグラム n g以上含まれているものを言います。一般的にオレンジや緑色の濃い野菜（人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー等）ですが、日常的に使用頻度の高いものも分類されています（トマト・アスパラガス・青ピーマン等）。

- カロテン…カロテノイドという色素の一種（ α -カロテン、 β -カロテン等）
- β -カロテン…①皮膚や粘膜を保護し、免疫機能を高める成分
②風邪予防や様々な病気を防ぐ役目

調理方法

緑黄色野菜は加熱すると量を多くとることが出来ます。また、カロテンは油と一緒にとると吸収率が上がるので、炒め物や揚げ物にすると **効果的** です！

“子どもたちが大好きな 緑黄色野菜の献立”

●ポパイサラダ●（子ども2人・大人2人分）

<材料>・ほうれん草1束 ・レタス3枚 ・コーン缶 30g ・きゅうり1本 ・かにかまぼこ 60g
・酢 15g ・油 12g ・砂糖 5g ・塩少々

<作り方> ほうれん草は茹で、水を切ります。茹でたほうれん草にレタス・コーン・輪切りにしたきゅうり・かにかまぼこを混ぜ合わせます。最後に酢・油・砂糖・塩を混ぜ合わせたドレッシングと和えて完成です！！ ドレッシングが甘めなので、子どもたちは大好きです。野菜はほうれん草に合いそうなものなら何でもOKです。是非ご家庭でも作ってみてください！